மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி
ஆய்வுக் கட்டுரைகள்



மக்கள் வெளியீடு

மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி

ஆய்வுக் கட்டுரைகள்

தொகுதி – 3



மக்கள் வெளியீடு

பதிப்பாசிரியர்கள்

மே.து. ராசு குமார் - ப. சரவணன்

மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி ஆய்வுக் கட்டுரைகள்

தொகுதி - 3

பதிப்பாசிரியர்கள்
மே.து. ராசு குமார் – ப. சரவணன்

தொகுப்பாசிரியர்
ப. சரவணன்

விலை ரூபாய் அறுபது

முதற்பதிப்பு டிசம்பர் 2001

மக்கள் வெளியீடு 63

கோப்பு
ராகவேந்திரா லேசர் பிரிண்டர்ஸ்
15 தானப்ப தெரு திருவல்லிக்கேணி சென்னை 600 005

அச்சு
தேவா ஆப்செட் சென்னை 600 005

நூலமைப்பு
மக்கள் அச்சகம் சென்னை 600 002



மக்கள் வெளியீடு

49 உனிசு அலி சாகிப் தெரு எல்லிசு சாலை சென்னை 600 002
தொலைபேசி அலு. 8545532 இல் 8475561

உள்ளடக்கம்

தொகுதி - 3

சமயம்

அறிவியல்

இந்தியாவைக் கெடுத்தது இந்து சமயம்

ஐரோப்பா, அமெரிக்கா கண்டங்களிலுள்ள தேசங்கள் நாளுக்கு நாள் முன்னேற்றமடைந்து கொண்டிருக்க இந்தியா தேசம் நாளுக்குநாள் கீழ் நோக்கிக் கொண்டிருக்கும் காரணங்கள் என்ன? இந்தியாவைப் பாழ்படுத்துவது இந்துக் களின் ஜாதி வித்தியாசங்களும் ஆசாரங்கள் என்று சொல்லப் படும் பழக்க வழக்கங்களுமாகும். இதைவிட இந்தியாவை மேன்மேலும் கெடுத்துக் கொண்டிருப்பது எதுவென்றால், இந்து மதத்தின் கொள்கைகள்தான் என்று கூசாமல் சொல்லுவோம். இந்து என்று சொல்லப்படும் ஒவ்வொரு மனிதனையும் முன்னேற வொட்டாமல் இழுத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருப்பது இந்தப் பாழும் இந்து சமயக் கொள்கை களேயாகும். இந்து மதம் எத்தகைய 'பிரம்ம ரிஷிகளால்' உண்டாக்கப்பட்டதாயிருந்தாலும். 'பார்வதி பரமசிவனால்' கைலாயத்திலிருந்தே அனுப்பப்பட்டதாயிருந்தாலும் அல்லது விஷ்ணுவின் வைகுண்டத்திலிருந்தோ பிரமாவின் சத்திய லோகத்திலிருந்தோ இப்பூவுலகத்திற்குக் கொண்டு வரப்பட்ட தாயிருந்தாலும் இது இந்தியாவைப் பாழ்படுத்திக் கொண்டி ருக்கிறது என்பதில் சற்றும் சந்தேகமில்லை. அயல் நாட்டிலுள்ள ஏனைய மதங்கள் அத்தேசத்து மக்களின் அபிவிருத்திக்குக் காரணமாயிருக்கின்றன. இந்து மதமோ இந்தியாவின் அழிவுக்கும் இழிவுக்கும் காரணமாயிருந்து வருகிறது. இதன் உண்மையை இங்கு ஆராய்வோம். வாசகர்கள் நடுநிலையோடு ஊன்றிக் கவனிப்பார்களாக.

அயல் தேசங்களை எடுத்துக் கொள்வோம். ஐரோப்பா, அமெரிக்கா கண்டங்களில் கிறிஸ்துவ மதம் பரவியிருக்கிறது. துருக்கி, அரேபியா, எகிப்து ஆப்கானிஸ்தானம் முதலிய நாடுகளில் முகம்மதிய மதம் பரவியிருக்கிறது. இந்த முகம்மதிய கிறிஸ்தவ மதங்கள் மறுபிறப்பு உண்டு என்று ஒப்புக்கொள்ள வில்லை. மனிதன் மீண்டும்மீண்டும் பிறந்தும் இறந்தும் பல ஜென்மங்களை யடைகிறானா என்பது அவர்கள் கொள்கை யல்ல. இப்பொழுதுள்ள ஒரே ஒரு பிறப்பை மாத்திரந்தான் அச்சமயங்கள் ஒப்புக்கொள்கின்றன.

ஆனால் இந்து சமயமோ மறுபிறப்பு உண்டு என்று சொல்லுகிறது. "அவனவன் வினைக்குத் தக்கபடி, விதிக்கு

ஏற்றபடி" உலகத்தில் பிறக்கிறான்; அவன் பிறந்து இறந்த பின்பும் மீண்டும் பிறக்கிறான். இவ்விதம் இந்து என்பவன் ஓயாமல் பிறந்து கொண்டேயிருப்பதாக நினைக்கின்றான். ஏனென்றால், இந்து சமயம் அவனை அவ்விதம் நம்பும்படிச் செய்கிறது. இவ்வித கொள்கையுள்ள இந்து இயற்கையாகவே அல்லது தன்னையறியாமலே சோம்பேறியாகி விடுகிறான். இவன், தான் உயர்வதற்காக முயற்சி செய்வதில்லை. ஏனென்றால், "எல்லாம் விதியின்படி ஆகிறது, வினையின்படி நடக்கிறது. ஓடி ஓடி சம்பாதித்தாலும் ஒட்டுகிற மட்டுந்தான் ஒட்டும்" என்று சொல்லி விதியையும் வினையையும் நினைத்துக்கொண்டு வேதாந்தம் பேசிக்கொண்டு முயற்சி செய்யாமல் தயங்குகிறான். அவனை அறியாமலே அவனுக்கு 'வினையும் விதியும்' சோம் பேறித்தனத்தை யுண்டாக்கி விடுகின்றன.

இந்துக்களுக்கு வினையிலும் விதியிலும் மறு ஜென் மத்திலும் நம்பிக்கை இருப்பதால் இவர்கள் இப்போதைய (இந்த) ஜென்மத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படுகிறதில்லை. இந்தப் பிறப்பில் மேன்மையடைய வேண்டும், உயர வேண்டும் என்று நினைத்து மேன்மேலும் ஊக்கத்துடன் உழைப்பதில்லை. ஏதோ வந்ததைக் கொண்டு காலங்கழித்தால் போதும், நான் கொடுத்துவைத்தது இவ்வளவுதான் என்று சொல்லித் தன் தரித்திரத்தோடு திருப்தியடைகிறான். இந்து என்பவன் நினைப்பது என்னவென்றால், காசி, ராமேஸ்வரம் போய் பாவத்தைத் தீர்த்துக்கொண்டு பிராமணர்களுக்கும், கோவில் களுக்கும், சாமிகளுக்கும் தான தருமம் செய்து புண்ணியத்தை சம்பாதித்துக் கொண்டு அடுத்த ஜென்மத்தில் கிடைக்கப்போகிற நல்ல கதிக்குத் தன்னைப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதே. இந்து என்பவன் அடுத்த ஜென்மத்தைப் பற்றி யோசிக்கிறானேதவிர இந்த ஜென்மத்தைப்பற்றி நினைப்பதில்லை. இந்திய பொது ஜனங்களில் நூற்றுக்கு 99 பேர் இந்த எண்ணத்தோடுதான் இன்றைக்கும் இருந்து வருகிறார்கள். ஆகவே இந்த ஜென்மத்தைப் பற்றியும் இப் போதைய வாழ்க்கையைப் பற்றியும் நினைக்காத, கவலை கொள்ளாத தேசத்தார் எங்ஙனம் முன்னேற்றமடையக்கூடும்? இந்தப் பிறப்பை, இந்த உலக வாழ்க்கையை அவமதிக்கிறவர்கள் தாழ்மையையடைவதில் என்ன அதிசயம் இருக்கிறது?

ஆனால் அமெரிக்கா, ஐரோப்பா கண்டத்திலுள்ளவர்கள் மறு பிறப்பில் நம்பிக்கையுடையவர்களல்லர். அவர்களுக்கு இப்போதுள்ள ஒரே பிறப்புதான் உண்டு. ஆகையால், இந்தப் பிறப்பிலேயே மேன்மையடைய வேண்டும், எல்லா இன்பங் களையும் அனுபவிக்க வேண்டும், பலவித முயற்சிகளைச்

செய்து முன்னேற வேண்டும் என்று கருதி ஊக்கத்துடன் முயற்சிசெய்து சந்தோஷத்துடன் சுகமாக வாழ்ந்து வருகிறார்கள். அடுத்த பிறப்பைப்பற்றி அவர்களுக்குக் கவலையில்லை. ஏனென்றால் அவர்களுக்கு அடுத்த பிறப்பே கிடையாது. அவர்கள் கவலை கொள்வதெல்லாம் இப்பிறப்பைப்பற்றியே; இந்த உலகத்தைப் பற்றியே; இப்போதைய மேன்மையைப் பற்றியே. அதனால்தான் அவர்கள் மேன்மையடைகிறார்கள்; முன்னேறுகிறார்கள்; உயர்வடைகிறார்கள்; நம்மையும் அடக்கி ஆண்டு வருகிறார்கள். நாம் ஆச்சரியப்படும்படியாக அநேக அற்புதமான விஷயங்களைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்; இன்னும் கண்டுபிடித்து வருகிறார்கள்; ஆகையால் நாளுக்குநாள் உயர்வடைந்து வருகிறார்கள்.

இந்து என்பவன் இந்தப் பிறப்பையும் இந்த உலகத்தையும் மறந்து விடுகிறான். அடுத்த பிறப்பையும், விதியையும் வினையையும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறான். ஆகையால் அவன் சோம்பேறியாய் தரித்திரத்திலும் அடிமைத்தனத்திலும் துன்பத்திலும் உழன்று நாள்தோறும் கீழ்நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கிறான். ரிஷிகளால் உண்டாக்கப்பட்ட இந்து மதம் இவனை இந்நிலைக்குக் கொண்டு வந்துவிட்டது. பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் என்னும் மும்மூர்த்திகளையும் முப்பத்து முக்கோடி தேவர்களையும் இன்னும் ஆயிரக் கணக்கான சில்லரைத் தெய்வங்களையும் உடைய இந்து மதம் இந்தியனை தரித்திரத்திலும் அடிமைத்தனத்திலும் துன்பத்திலும் துக்கத்திலும் அமிழ்த்திக்கொண்டே போகிறது. வினை விதியை நம்பிக்கொண்டு அடுத்த பிறப்பைப்பற்றிக் கவலை கொண்டுழலும் இத்தீயகுணம் என்றுதான் ஒழியுமோ! பிற பிறப்புகளையும் வினை விதிகளையும் நம்பிக் கொண்டிருக்கும் எந்த தேசமும் முன்னேறியது கிடையாது. தன் 'பொல்லாத' காலத்தை நினைத்துக் கொண்டு முயற்சி செய்யாமல் சோம் பேறியாயிருந்தால் உயர்வடைய முடியுமா?

உலகத்திலுள்ள எல்லா மனித வகுப்பும் ஒன்றுதான். இந்தியராகிய நமக்கு மூளையில்லை என்றும் அயல் நாட்டாருக்கு மாத்திரம் அதிக மூளையிருக்கிற தென்றும் சொல்ல முடியாது. நாமும் ஊக்கத்துடன் முயற்சி செய்தால் அவர்களைப்போல் முன்னேற்றமடையலாம். ஆனால் மக்களுக்கு ஊக்கத்தைக் கொடுப்பதும் சோம்பேறித்தனத்தை யுண்டாக்குவதும் அந்தந்த மதங்களினுடைய கொள்கைகளே யாகும். இந்தியரை முன்னேறவொட்டாமல் தடுத்து நிற்பது இந்து சமயத்திலுள்ள வினை, விதி, மறுபிறப்பு என்னும் கொள்கைகளாகும்.

இதை எழுதும் யான் முகம்மதியனும் அல்லன்; கிறிஸ்தவனும் அல்லன். கிறிஸ்தவ முகம்மதிய சமயங்களில் பற்றுக்கொண்டு இதனை எழுதியதாகவும் நினைக்கக்கூடாது. நமது இந்து சமயத்தின்னால் விளையும் பலன் இது என்பதை விளக்கவே இதை எழுதத் து;ணிந்தேன். வாசகர்கள் தாங்களாகவே யோசித்து உண்மை யுணர்வார்களாக.

குடிஅரசு, 13–4–1930

சாமிகள் இனி அவதாரம் செய்யுமா?

சாமிகள் இனி அவதாரம் செய்யுமா? அல்லது சாமிகள் அவதாரம் செய்ததாகச் சொல்வதை ஜனங்கள் இனியும் நம்புவார்களா?

யோக்கியமாகச் சம்பாதித்து வாழமுடியாமல் பொது ஜனங்களின் பொருளைக் கவர்ந்து பிழைக்கும் ஒரு கூட்டத்தாரின் சூழ்ச்சியும் கற்பனையும் ஆகும், அவதாரம் என்பது. இந்துக்களின் புராண - இதிகாசங்களின்படி சாமிகள் செய்த அவதாரங்கள் கணக்கிலடங்கா. இந்த அவதாரங் களுக்கென ஏற்பட்ட புராணங்களும், கோயில்களும், திருவிழாக்களும், பணச் செலவுகளும், குருட்டு நம்பிக்கைகளும் கணக்கற்றவை. ஜனங்களை ஏமாற்றிப் பிழைக்கும் சூழ்ச்சிக் காரர்கள் அவ்வப்போது அவதாரங்களை உற்பத்தி செய்து கொண்டேயிருப்பார்கள். அவதாரங்களை இவர்கள் உற்பத்தி செய்வதன் நோக்கம் என்னவென்றால், தங்களுக்குச் செல்வாக்கு உண்டு பண்ணிக் கொள்ளவும் பாமர ஜனங்களின் பணமும் பொருள்களும் இலவசமாகத் தங்களுக்குக் கிடைக்கவுமேயாகும்.

பார்ப்பனருக்குச் செல்வாக்கையும், உயர்வையும் உண்டாக்கி, பார்ப்பனரல்லாத மக்களுக்கு இழிவையும் தாழ்வையும் அடிமைத்தனத்தையும் உண்டாகும்படிச் செய்தவர்களையெல்லாம் அவதாரங்களாகச் செய்து விட்டார்கள். இந்த அவதாரங்கள் எல்லாம் பார்ப்பனரின் செல்வாக்கிற்கு அல்லது உயர்வுக்கு அல்லது வயிற்றுப் பிழைப்புக்குப் பாடுபட்டவை என்னும் உண்மையை அக்கதைகளைப் படித்துப் பார்த்தால் நன்கு விளங்கும்.

விஷ்ணுவின் ஒவ்வொரு அவதாரங்களையும் ஆராய்ந்து பார்த்தால் பார்ப்பனர்களின் உயர்வுக்கும் நன்மைக்கும் வயிற்றுப் பிழைப்புக்கும் பாடுபட்டன என்பதும் அந்த அவதாரங்கள் பல இழிவான செய்கைகளைச் செய்து பார்ப்பன ஆதிக்கத்துக்குப் பாடுபட்டிருக்கின்றன என்பதும் நன்கு விளங்கும். சிவன் பிராமணனாக வந்தார், தண்ணீர் பந்தல் வைத்தார் என்பது போன்ற கதைகள் பார்ப்பனர் தங்களுக்கு உயர்வை உண்டாக்கிக்கொள்ளக் கட்டிவிடப்பட்ட கதைகள். பார்ப்பானுடைய மேன்மையை விளக்குவதற்கும், பார்ப் பானுடைய வயிற்றுப் பிழைப்புக்கு உதவி செய்வதற்கும் இந்த அவதாரங்கள் உதவி செய்திருக்கின்றன.

ஆதிகாலம் முதல் இந்த அவதாரப் புரட்டு, பாமர மக்களை ஏமாற்றிக்கொண்டு வந்தது; வருகிறது. பார்ப்பனர்களின் ஆதிக்கத்தை வளர்க்கவும் பார்ப்பனருக்கு வயிற்றுப் பிழைப்பை உண்டாக்கவும், யார்யாரெல்லாம் பாடுபட்டார்களோ அவர்களையெல்லாம் பார்ப்பனர்கள் அவதாரமாகச் செய்துவிட்டார்கள்.

புத்தரைக்கூட பார்ப்பனர்கள் விஷ்ணுவின் அவதாரம் என்று எழுதி வைத்துக் கொண்டார்கள். ஆனால், புத்தர் பார்ப்பனரின் ஆதிக்கத்துக்காகவோ அல்லது அவர்களின் வயிற்றுப் பிழைப்புக்காகவோ பாடுபடவில்லை. ஏன் அவரைப் பார்ப்பனர்கள் விஷ்ணுவின் அவதாரம் என்று சொன்னார்களென்றால், தங்களுக்குச் செல்வாக்கைத் தேடிக்கொள்வதற்காகவே. பௌத்த மதம் செல்வாக்குப் பெற்றிருந்த காலத்தில், பார்ப்பன மதம் (இந்து சமயம்) சாகுந்தருவாயிலிருந்தபோது, பார்ப்பனர்கள் புத்தரை விஷ்ணுவின் அவதாரம் என்று சொல்லி பாமர மக்களை ஏமாற்றியிராவிட்டால் இந்து மதம் அக்காலத்திலேயே அழிந்து போயிருக்கும். பார்ப்பனர்கள் தங்களுக்குச் செல்வாக்கை உண்டாக்கிக் கொள்ள, புத்தரை விஷ்ணுவின் அவதாரம் என்று சொல்லி பாமர மக்களை ஏமாற்றித் தங்கள் ஆதிக்கத்தையும், செல்வாக்கையும் காப்பாற்றிக் கொண்டார்கள். இந்தியாவை முகமதியர் அரசாண்ட காலத்தில் பார்ப்பனர்கள் அல்லா உபநிஷத் என்று ஒரு புஸ்தகம் எழுதி இஸ்லாம் மதத்தையும் இந்து மதத்தில் சேர்க்கப் பார்த்தார்கள். ஏன்? மகமதியரையும் ஏமாற்றி தங்களுக்குச் செல்வாக்கையும் வயிற்றுப்பிழைப்பையும் உண்டாக்கிக் கொள்வதற்காகத்தான். ஆனால் முகமதியர்கள் ஏமாறவில்லை.

பதினாலாம் நூற்றாண்டில் முகமதியர்கள் ஸ்ரீரங்கம் கோவிலில் புகுந்து கோவிலை இடித்து ரங்கநாதருடைய பித்தளை விக்கிரகத்தை தூக்கிக்கொண்டு போய்விட்டபோது பார்ப்பனர்கள் என்ன கதை கட்டிவிட்டார்கள் தெரியுமா? ரங்கநாதர் துலுக்கப் பெண்ணைக் கலியாணம் செய்து கொண்டார். ஆகையால் துலுக்கன் வீட்டுக்குப் போயிருக்கிறார் என்று சொல்லி துலுக்க நாச்சியார் என்று ஒரு அம்மனை ஏற்படுத்தி நாச்சியார் கோவில் என்னும் ஊரில் வருஷம் தோறும் உற்சவம் கொண்டாடுகிறார்கள். ரங்கநாதர் துலுக்கப் பெண்ணைக் கலியாணம் செய்து கொண்டார் என்றால் அவர் முதலில் சுன்னத்து செய்திருக்க வேண்டும். பிறகு துலுக்க நாச்சியார் வீட்டில் மாட்டுக்கறியும் புலால் சோறும் விருந்து சாப்பிட்டிருக்கவேண்டும். ஆனால் பார்ப்பனர்கள்

அதைப்பற்றி ஒன்றுமே சொல்லவில்லை. ஆ! பார்ப்பனர்களின் கட்டுக்கதைகளும், பொய் புளுகுகளும் குப்புற விழுந்தும் மீசையில் மண்படவில்லை என்னும் பேச்சுகளும் விந்தையாகத் தானிருக்கின்றன. ரங்கநாதர் விக்கிரகத்தை முகமதியர்கள் எடுத்துக்கொண்டு போய்விட்டார்கள் என்று யோக்கியமாய் ஒப்புக் கொள்வதைவிட்டு அவர் துலுக்கப் பெண்களைக் கலியாணம் செய்துகொண்டார் என்றும் அவர் நாச்சியார் கோவிலுக்குப் போகிறார் என்றும் பொய்புளுக வேண்டுமா? அதற்காக உற்சவம் செய்ய வேண்டுமா? வடிகட்டின முட்டாள்கள் இதை நம்புகிறார்களே!

பார்ப்பனர்களின் அவதாரப் புரட்டுக்கு ஒரு எல்லை இல்லை. இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டிலும் அவர்கள் அவதாரங்களை உண்டாக்கிக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். சமீபத்தில் பார்ப்பனக் கூட்டத்துக்கு நன்மை செய்து வரும் அன்னிபெசன்ட் அம்மாளை பார்ப்பனக் கூட்டம் சரஸ்வதி அவதாரம் என்று சொல்லி ஊரெங்கும் வதந்தியைக் கிளப்பி விட்டது. ஒரு பார்ப்பன ஜட்ஜியின் மனைவி உட்பட பல பார்ப்பன ஸ்திரீகள் அன்னி பெசன்ட் அம்மாளுக்கு கற்பூர தீபாராதனை செய்து காலில் விழுந்து கும்பிட்டார்கள். ஆனால் நல்லகாலமாக இப்போது ஜனங்களுக்குப் பகுத்தறிவு உதயமாய் விட்டபடியால் சரஸ்வதி அவதாரப் புரட்டை இப்போது ஒருவரும் நம்புவதில்லை.

இன்னும் அன்னிபெசன்ட் அம்மையாரின் ஏசு கிறிஸ்துவின் அவதாரப் புரட்டும் பலிக்காமல் போய்விட்டது. கிருஷ்ணமூர்த்தி என்னும் பார்ப்பனச் சிறுவனைக் காட்டி அச்சிறுவன் ஏசு கிறிஸ்துவின் இரண்டாவது அவதாரம் என்று அந்த அம்மாள் சொன்னார்கள். ஆனால் அந்த அவதாரத்தையும் ஜனங்கள் ஒப்புக்கொள்ளவில்லை. இப்போது அந்த கிருஷ்ணமூர்த்தி உண்மையை வெளியிடுகிறார். அதாவது, தான் ஒரு மனிதன்தானென்றும், தான் அவதாரம் அல்லவென்றும் சொல்லுகிறாராம். ஒரு 'அவதாரம்' தான் அவதாரம் அல்ல வென்று சொன்னது இதுதான் முதல் தடவை.

வர்ணாசிரம தர்மத்தை நிலைநாட்டவும் ராமராஜியத்தை ஸ்தாபிக்கவும் கீதை பிரசாரம் செய்யவும் இரவும் பகலும் பாடுபடுகிற காந்தியை 'அவதாரமா'க்குவதற்காகப் பார்ப்பனர் கள் செய்து வரும் புரட்டும் சூழ்ச்சியும் கணக்கிலடங்கா. காந்தி சிறைச்சாலையிலிருந்து மாயமாய் மறைந்து போனார், பிறகு மாயமாய் ஒருவரும் அறியாமல் மறுபடியும் வந்துவிட்டார் என்பது போன்ற ஆபாச புளுகுகளைப் பத்திரிகைகளில் எழுதுவதும் பாமர மக்களிடம் சென்று, கிருஷ்ண பகவானே

காந்தியாக அவதாரம் செய்திருக்கிறார் என்று சொல்லுவதும் வழக்கமாக இருந்து வருகிறது. அவதாரப் புரட்டை ஜனங்கள் நம்பி வந்த காலம் மலையேறிப் போய்விட்டதை 'அவதாரப் புரட்டர்கள்' இன்னும் உணரவில்லைபோலும்.

இந்த அவதாரங்களினால் ஏற்பட்ட கோயில்கள் எத்தனை? தேர்த் திருவிழாக்கள் எத்தனை? பணச் செலவுகளும் அயோக்கியத்தனங்களும் எவ்வளவு? முட்டாள்தனமும் மூட நம்பிக்கையும் எவ்வளவு? இவ்வளவும் எதற்காக? ஒரு சிறு சோம்பேறி கூட்டத்தின் செல்வாக்கிற்கும் வயிற்றுப் பிழைப் பிற்காகவும்தானே?

இந்தப் புளுகுகளை எல்லாம் ஜனங்கள் நம்புவதற்கு இருபதாம் நூற்றாண்டு இடந்தரவில்லை. அன்றியும், சுயமரியாதை இயக்கம் தூங்குகிறவர்களையெல்லாம் விழிக்கச் செய்துவிட்டபடியால் இனி இந்தியாவில் சாமிகள் அவதாரம் செய்யப் பயப்படும் என்பது உறுதி.

எல்லாச் சாமிகளும் இந்தியாவில்தான் அவதாரம் செய்கின்றனவேதவிர மற்ற நாடுகளில் அவதாரம் செய்வ தில்லை. இந்தியாவைப் போல அவதாரங்கள் பெருத்த தேசம் உலகத்திலே வேறெங்கும் கிடையாது. இதற்குக் காரணம் கேட்டால், இந்தியா புண்ணிய தேசம், ஆகையால்தான் சாமிகள் இந்தியாவில் அவதாரம் செய்கின்றன என்று சாமி களின் 'பக்தர்கள்' சொல்லுகிறார்கள். ஆனால், சுயமரியாதை இயக்கம் என்ன சொல்லுகிறதென்றால், அவதாரப் புரட்டை நம்புவதற்கு இந்தியாவில் ஜனங்கள் இருக்கிறபடியால்தான் சாமிகள் இந்தியாவிலேயே அளவில்லாமல் அவதாரம் செய்து கொண்டிருக்கின்றன, மற்ற தேச மக்கள் பகுத்தறியுடையவர்கள் ஆகையால், சாமிகள் அந்தத் தேசங்களில் அவதாரம் செய்யப்பயப்படுகின்றன என்று சொல்லுகிறார்கள்.

ஆனால், இந்தியாவிலும் இப்பொழுது பகுத்தறிவு சூரியன் உதயமாகி இருப்பதால் ஜனங்கள் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக விழித்துக்கொள்ளத் தலைப்படுகிறார்கள். ஆகவே, சாமிகள் இனி அவதாரம் செய்யுமா? சாமிகளுக்கும் ஆபத்து வந்து விட்டபோது அவதாரத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டிய தில்லை.

சுயநலக் கருத்துடன் தங்கள் செல்வாக்கிற்கும் வயிற்றுப் பிழைப்புக்குமாக அவதாரப் புரட்டுக்களைச் சொல்லி ஒரு கூட்டத்தார் மற்றவர்களை ஏமாற்றுவது அயோக்கியத்தனம், அவைகளை மற்றவர்கள் நம்புவது முட்டாள்தனம்.

அவதாரப் புரட்டு அழிக. பகுத்தறிவு வளர்க.

குடிஅரசு, **17-4-1932**

கடவுள் - முனிவர் - தெய்வம்

சில சொற்கள், ஒவ்வொரு காலத்தில் ஒவ்வொரு பொருளில் வழங்கிவருகின்றன. ஒரு காலத்தில் ஒரு பொருளைப் பயந்த ஒரு சொல், பிற்காலத்தில் வேறு புதிய பொருளைத் தருகின்றது. ஒரு சொல்லின் பண்டைய பொருள் வழக்காற்றில் மறைந்து, பின்பு உண்டான புதிய பொருளில் அச்சொல் வழங்கும்போது, பழைய இலக்கியங்களுக்குப் பொருள் காண்பதில் தவறுகள் ஏற்படுகின்றன. இத்தவறு களினாலே, உண்மைப் பொருள் காணமுடியாமல் இடர்ப்பட வேண்டியிருக்கிறது. இத்தகைய சொற்களில் கடவுள் என்னும் சொல்லும் ஒன்று.

இக்காலத்தில், கடவுள் என்னும் சொல் முழுமுதற் பொருளாகிய இறைவனைக் குறிக்கிறது. முழுமுதல் அல்லாத சிறு தெய்வங்களையும், அவ்வத் தெய்வங்களின் அடை மொழிப் பெயருடன் சார்த்தி இச்சொல் வழங்குவது முண்டு. உதாரணம்: சுறவுக்கொடிக் கடவுள், கரும்புடைக் கடவுள், கனைகதிர்க் கடவுள், நான்முகக் கடவுள் முதலியன. ஆனால், பண்டைக் காலத்திலே, கடவுள் என்னும் சொல், முற்றத் துறந்த முனிவருக்கும் வழங்கப்பட்டது. இக்காலத்தில், இச்சொல் அப்பழைய பொருளை இழந்துவிட்டது. அதனை ஈண்டு ஆராய்வோம்.

மலையிடை இட்ட நாட்டரும் அல்லர்
மரந்தலை தோன்றா ஊரரும் அல்லர்
கண்ணிற் காண நண்ணுவழி இருந்தும்
கடவுள் நண்ணிய பாலோர் போல
ஓரீஇனன் ஒழுகும் என்னைக்குப்
பரியலென் மன்யான் பண்டொரு காலே

வாயிலாகப் புக்க தோழிக்குத் தலைமகள் சொல்லியதாக அமைந்த இக்குறுந்தொகைப் பாட்டில் (203), துறவியாகிய முனிவர் கடவுள் என்று கூறப்படுவது காண்க. "கடவுள் நண்ணிய பாலோர் போல ஓரீஇ ஒழுகும்" என்பதற்கு, 'முற்றத் துறந்த முனிவரைக் கண்ட காலத்து, தூய்மையற்றோர், தாம் தூய்மையற்றவராக இருப்பதனாலே அஞ்சி விலகிப்போகிறார் கள்' என்பது பொருள்.

மதுரைக் காஞ்சியிலே,

தென்னவற் பெயரிய துன்னருந் துப்பிற்
றொன்முது கடவுள் பின்னர் மேய
வரைதாழ் அருவிப் பொருப்பிற் பொருந

என வரும் அடிகளில் உள்ள கடவுள் என்னும் சொல்லுக்கு 'முனிவனாகிய அகத்தியன்' என்று நச்சினார்க்கினியர் பொருள் கூறியிருக்கிறார். இவ்வாறு பொருள் கூறியதோடு அமையாமல், *கலித்தொகையில்* உள்ள கடவுள் பாட்டைச் சுட்டிக்காட்டி, "இருடிகளையும் கடவுள் என்று கூறியவாற்றானும் காண்க" என்று விளக்கம் கூறியிருக்கிறார். இவர் சுட்டிக்காட்டும் *கலித்தொகைப்* பாட்டு, மருதக்கலி 28ஆம் பாட்டாகும். இப்பாட்டில் தலைமகள், தலைமகனை நோக்கி, 'நீர் யாண்டுச் சென்றிருந்தீர்?' என்று கேட்க, அவன் கடவுள் இடம் (முனிவர் இடம்) சென்றுவந்ததாகக் கூறுகிறான். அவன் கூற்றை நம்பாத தலைவி, அவன் பரத்தையர்மாட்டுச் சென்றதாகக் கருதிச் சினந்து கூறுகிறாள். இப்பாட்டிலே முனிவரைக் கடவுள் என்று கூறுகிற பகுதி இவை:

நன்றும் தடைஇய மென்றோளாய் கேட்டீவா யாயின்
உடனுறை வாழ்க்கைக் குதவி யுறையுங்
கடவுளர் கட்டங்கி னேன்

"பெரிதும் பெருத்த மெல்லிய தோளினை யுடையாய்! யான் கூறுகின்றதனைக் கேட்பாயாயின் கேள்; யாம் இருவரும் போய் உடனே துறவகத்திருக்கும் வாழ்க்கைக்கு உதவியா யிருக்கும் கடவுளரைக் கண்டு அவரிடத்தே தங்கினேன் என்றான்" (நச்சினார்க்கினியர் உரை).

முத்தேர் முறுவலாய் நாமணம் புக்கக்கால்
இப்போழ்து போழ்தென் றதுவாய்ப்பக் கூறிய
அக்கடவுள் மற்றக் கடவுள்

"பின்னை அந்தக் கடவுள், முத்தை யொக்கும் முறுவலை யுடையாய்! நாம் மணத்தைச் செய்ய இப்பொழுது முகுத்த மென்று அம்முகுத்தம் வாய்ப்பச் சொன்ன அந்தக் கடவுள் காண் என்றான்" (நச்சினார்க்கினியர் உரை).

இதில், முற்றத் துறந்த முனிவர்களாகிய துறவிகள் கடவுள் என்று கூறப்பட்டது காண்க. இளங்கோ அடிகளும், முனிவர் களைக் கடவுளர் என்று கூறுகிறார்:

ஆதியில் தோற்றத்து அறிவனை வணங்கிக்
கந்தன் பள்ளிக் கடவுளர்க் கெல்லாம்
அந்தில் அரங்கத் தகன்பொழில் அகவயின்

சாரணர் கூறிய தகைசால் நன்மொழி
மாதவத் தாட்டியும் மாண்புற மொழிந்து
(*சிலப்பதிகாரம்*, மதுரைக் காண்டம், காடுகாண் காதை)

கோவலன் கண்ணகியரோடு மதுரைக்குச் சென்ற கவுந்தியடிகள், இடைவழியிலே உறையூரில் தங்கி, அருகக் கடவுளை வணங்கி, பின்னர்த் துறவிகளாகிய கடவுளர் இடத்தில் உரையாடினார் என்னும் செய்தி இதில் கூறப் பட்டது. *சிந்தாமணி* நூலாரும்,

காசறு துறவின் மிக்க கடவுளர் சிந்தைபோல
மாசறு விசும்பின் வெய்யோன் வடதிசை யயண முள்ளி
(குணமாலையார் இலம்பகம் 1)

இதில், சூரியனுடைய உத்தராயண நிலையைக் கூறுகிற போது, வானத்தைத் துறவிகளின் மாசற்ற மனத்திற்கு உவமை கூறுகிறார். கூறுகிறவர் முனிவரைக் கடவுளர் என்னும் சொல்லால் குறிப்பிடுவது காண்க. மேலும்,

சுறவுக்கொடிக் கடவுளொடு காலற் றொலைத்தோய், எம்
பிறவியறு கென்று பிறசிந்தை இலராகி
நறவுமலர் வேய்ந்து நறுஞ்சாந்து நிலமெழுகித்
துறவுநெறிக் கடவுளடி தூபமொடு தொழுதார்
(முத்தியிலம்பகம், மணியரும்பதம்)

சீவக மன்னன் அரசு துறந்து, துறவு பூண்டு, கேவல ஞானம் கைவரப்பெற்று, வீடுபேறடையும் நிலையில் இருந்தபோது, விஞ்சையர் வந்து அவரைத் தொழுது வணங்கிய செய்தியை இச்செய்யுள் கூறுகிறது. இதில் துறவியாகிய சீவகனைக் கடவுள் என்று கூறியிருப்பது காண்க.

சூளாமணி என்னும் காவிய நூலாரும், கடவுள் என்னும் சொல்லை முனிவர் என்னும் பொருளில் வழங்கியுள்ளார்:

முனிவருள் பெரியவன் முகத்துநோக்கி, 'ஒன்று
இனிதுளது உணர்த்துவது அடிகள்' என்றலும்
பனிமலர்த் தாமரைப் பழன நாடனைக்
கனியமற் றின்னணம் கடவுள் கூறினான்
(இரதநூபுரச் சருக்கம் 78)

இதில், 'பயாபதி என்னும் அரசன் முனிவர் ஒருவரைக் கண்டு வணங்கி, தனக்கு அறநெறி கூறவேண்டும் என்று வேண்டிக்கொள்ள, அக்கடவுள் (முனிவர்) அவனுக்கு உபதேசம் செய்தார்' என்று கூறப்படுகிறது.

பெருங்கதை என்னும் நூலாரும் முனிவர்களைக் கடவுளர் என்னும் சொல்லால் பல இடங்களில் குறிப்பிடுகிறார்:

பட்டதை யறியான் பயநிலங் காவலன்
கட்டழ லெவ்வமொடு கடவுளை வினவ
(இலாவாணகாண்டம், அவலம் தீர்ந்தது)

என்றும்,

அளப்பரும் படிவத் தறிவர் தானத்துச்
சிறப்பொடு சென்று சேதியம் வணங்கிக்
கடவது திரியாக் கடவுளர்க் கண்டு
(வத்தவகாண்டம், கனாவிறுத்தது)

என்றும்,

வடுத்தீர் மாதவம் புரிவேன் மற்றெனக்
கேட்டவன் கலுழ வேட்கையின் நீங்கிக்
காசறு கடவுட் படிவம் கொண்டாங்கு
ஆசறச் சென்றபின்.....
(வத்தவகாண்டம், விரிசிறை வதுவை)

என்றும்,

கண்ணுறக் கடவுள் முன்னர் நின்று
(மேற்படி, பிரச்சேதனன் தூதுவிட்டது)

காவும் தெற்றியும் கடவுட் பள்ளியும்
(மகதகாண்டம், புறத்தொடுங்கியது)

கூறப்பட்டது காண்க.

இவற்றில் துறவிகள் கடவுள் என்னும் சொல்லால் சுட்டப் பட்டிருப்பது காண்க. *திருக்கலம்பகம்* என்னும் நூலிலும் இச்சொல் இப்பொருளில் வழங்கப்படுகிறது:

தருமந்திகிரிப் படையிற் புவனத் திரயந்தனை யாள்வாய்
கருமக்கடலைச் சுவறக் கடையும் கடவுட் கணநாதா

இதற்குப் பழைய உரை வருமாறு: "தருமமாகிய சக்கரா யுதத்தினால் மூன்று உலகத்தையும் ஆள்பவனே! வினையாகிய சமுத்திரத்தை வற்றக் கடைகின்ற முனிகணங்களுக்கு நாயகனே!" இதில், முனிகணங்கள் கடவுட்கணம் எனக் கூறப்பட்டிருப்பது நோக்குக.

கம்பரும் தமது *இராமாயணத்தில்* இச்சொல்லை இப்பொருளில் வழங்கியுள்ளார்:

வில்லாளர் ஆனார்க் கெல்லாம் மேலவன் விளித லோடும்
செல்லாதிவ் விலங்கை வேந்தற் கரசெனக் களித்த தேவர்
எல்லாரும் தூசு நீக்கி ஏறிட ஆர்த்த போது
கொல்லாத விரதத் தார்தம் கடவுளர் கூட்டம் ஒத்தார்
(உயுத்தகாண்டம், இந்திரசித்து வதைப்படலம்)

முற்றத் துறந்த முனிவர், 'கடவுளர்' என்னும் பெயரால் வழங்கப்பட்டனர் என்பதை இதுகாறும் எடுத்துக்காட்டினோம். கடவுள் (முனிவர்) என்னும் சொல் வடமொழியில் தெய்வம் என்னும் பொருளில் வழங்கப்பட்டதுபோலும். அது தமிழில் முனிவர் என்னும் பொருளில் வழங்கப்பட்டுள்ளது. திருநாவுக்கரசர், தெய்வம் என்னும் சொல்லைக் கடவுள் (முனிவர்) என்னும் பொருளில் வழங்கியுள்ளார்:

முலைமறைக்கப் பட்டுநீ ராடாப் பெண்கள்
முறைமுறையால் 'நந்தெய்வம்' என்று தீண்டித்
தலைபறிக்குந் தன்மையர்க ளாகி நின்று
தவமென்று அவஞ்செய்து தக்க தோரார்
மலைமறிக் கச்சென்ற விலங்கைக் கோனை
மதனழியச் செற்றசே வடியி னானை
இலைமறித்த கொன்றையந் தாரான் தன்னை
ஏழையே னான்பண் டிகழ்ந்த வாறே.
(திருவீரட்டானம், ஏழைத்தாண்டகம்)

இத்திருத்தாண்டகத்திலே, முலை மறைக்கப்பட்டு நீராடாப் பெண்கள் (அதாவது, சமண சமயத்துப் பெண் துறவிகளாகிய ஆரியாங்கனைகள்) சமண முனிவரை 'எந்தெய்வம்' என்று கூறி வணங்கினார்கள் என்று அப்பர் சுவாமிகள் கூறுகிறார். ஈண்டுக் கடவுள் (முனிவர்) என்னும் பொருளில் தெய்வம் என்னும் சொல்லை வழங்கியிருப்பது காண்க.

திருவள்ளுவரும், தாம் அருளிய *திருக்குறளிலே* முனிவர் என்னும் பொருளில் தெய்வம் என்னும் சொல்லை வழங்குகிறார் (முனிவர் அல்லது துறவிகள் என்னும் பொருளில் தெய்வம் என்னும் சொல்லை வழங்குகிற திருவள்ளுவர், கடவுள் என்னும் சொல்லை ஓரிடத்திலும் ஆளவில்லை). தெய்வம் என்னும் சொல்லை வெவ்வேறு பொருளில் வழங்குகிறார் திருவள்ளுவர். அவற்றில் இரண்டிடங்களில் மட்டும் முனிவர், துறவிகள் என்னும் பொருளில் வழங்குகிறார். அவற்றைக் காட்டுவாம்:

தென்புலத்தார் தெய்வம் விருந்துஒக்கல் தான்என்றாங்கு
ஐம்புலத்தாறு ஓம்பல் தலை

இத்திருக்குறளில், தெய்வம் என்னும் சொல்லுக்கு முனிவர் (கடவுள்) என்று பொருள் கொள்ளவேண்டியிருக்கிறது. பரிமேலழகரும் மணக்குடவரும் இச்சொல்லுக்குத் 'தேவர்' என்று பொருள் கொண்டார்கள். இஃது எவ்வாறு பொருந்தும்? தெய்வம் என்பதற்குத் தேவர் என்று பொருள் கொண்டால், தேவர்களை இல்லறத்தான் போற்றுவது எப்படி? தேவர்

அமிர்தம் உண்பவர், மானிடர் தேவர்களுக்கு அமிர்த உணவு கொடுக்க முடியுமா? மனிதர் உண்ணும் உணவைத் தேவர் உண்பரா? அறிவுக்குப் பொருந்தவில்லையே!

ஆகவே, தெய்வம் என்பதற்கு முனிவர், துறவிகள் என்று பொருள் கொண்டால், துறவிகளை இல்லறத்தார் உணவு கொடுத்துக் காப்பாற்றவேண்டிய கடமைக்குப் பொருத்தமாக இருக்கிறது. ஆகவே, இக்குறளில் தெய்வம் என்பதற்கு. (உலகத்திலே உணவு உண்டு வாழ்கிற) முனிவர்கள் என்று பொருள் கொள்வது சாலச் சிறப்புள்ளது; பண்டையோர் வழக்குக்கு முரண்பட்டதும் அன்று. இல்லறத்தான் தன்னையும், தன் சுற்றத்தாரையும், விருந்தினரையும், துறவி களையும் (இவர்கள் எல்லோரும் உணவு உண்டு உயிர்வாழ வேண்டியவர்கள்) காப்பாற்றவேண்டும் என்பது இக்குறளின் கருத்து.

ஆனால், தென்புலத்தார் என்பவரையும் கூறுகிறாரே? தென்புலத்தார் என்றால் பிதிரர் என்று பொருள் கூறுகின் றனரே! பிதிரர் மனிதர் உண்ணும் சோறு உண்டு வாழ்பவரா என்கிற கேள்வி எழுகிறது. இது நியாயமான கேள்வியே. இக்கேள்விக்கு நான் கூறும் விடை என்னவென்றால், தென் புலத்தார் என்பதற்கு வேறு ஏதோ பொருள் இருக்கவேண்டும். அப்பொருள், உலகத்தில் உணவு கொண்டு வாழ்கிற மனிதரில் ஒரு வகையாரைக் குறிக்கவேண்டும். அவர் யார் என்பது எனக்குத் தெரியவில்லை. அறிஞர்கள் ஆராய்ந்து உண்மை காணவேண்டும் என்பதே. தென்புலத்தார் என்பவர், உயிர் நீத்து உலகத்தைவிட்டுப் போய்விட்டவர் அல்லர் என்பது மட்டும் துணியப்படும். என்னை? இல்லறத்தான் இவ்வுலகத்தில் வாழ்ந்து உணவு உண்கிறவர்களுக்கு மட்டும் உணவு கொடுக்க முடியுமேயல்லாமல் மற்றவர்க்குக் கொடுக்க முடியாதன்றோ? ஆகவே, இதற்கு (தென்புலத்தார் என்பதற்கு) வேறு செம்பொருள் இருக்க வேண்டும்.

இனி, இன்னோர் இடத்தில் தெய்வம் என்னும் சொல்லைத் திருவள்ளுவர் ஆண்டிருப்பதைக் காட்டுவோம்:

தெய்வம் தொழாஅள் கொழுநற் றொழுதெழுவாள்
பெய்யெனப் பெய்யும் மழை

இக்குறளிலும் தெய்வம் என்னும் சொல்லுக்கு முனிவர் என்பது பொருள் எனத் தோன்றுகிறது. ஆனால், பரிமேலழகர், "பிற தெய்வம் தொழாது தன் தெய்வமாகிய கொழுநன்" என்று பொருள் கூறியுள்ளார். இது தமிழ்ப் பண்புக்கு முரண்பட்ட தாகும். ஆண்களைப்போலவே பெண்மக்களும் முழுமுதற்

கடவுளைத் தொழுது வீடு பெறவேண்டும் என்பது தமிழர் பண்பு. என்னை? வைணவர்களிலும் சைவர்களிலும் பெண் பாலார் பலர் தத்தம் கருத்திற்கொண்ட முழுமுதற் கடவுளை வணங்கி வீடு பெற்றிருக்கின்றனர். ஆகவே, இங்குத் தெய்வம் என்றது முழுமுதற் கடவுளைக் குறிப்பது அன்று; துறவிகளை (கடவுளரைக்) குறிக்கிறதாகத் தோன்றுகிறது. கணவனுக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகளை விட்டுத் துறவிகளை (தெய்வங் களை - கடவுள்களை)த் தொழுது கொண்டிருக்கும் பெண் களுக்காகக் கூறியது இத்திருக்குறள் என்று தோன்றுகிறது. பெண்மக்களில் பலர் துறவிகளை அளவுக்குமேல் அதிகமாகப் போற்றுகிற வழக்கத்தை இக்காலத்திலும் கொண்டுள்ளனர். கணவனுக்குச் செய்யவேண்டிய கடமையை மறந்து துறவி களையே போற்றித் திரியக்கூடாது என்பது இக்குறளின் கருத்து என்று தோன்றுகிறது. இக்கருத்து பொருந்துமாயின், இக்குறளில் உள்ள தெய்வம் என்னும் சொல்லுக்கு முனிவர், துறவிகள் என்று பொருள் கொள்ள வேண்டும்.

இதுகாறும் கூறியவற்றால், கடவுள் என்னும் சொல் முனிவர்களான துறவிகளைக் குறிக்கும் என்றும், அது போன்றே தெய்வம் என்னும் சொல்லும் துறவிகள் எனப் பொருள்படும் என்றும் சுட்டிக்காட்டப்பட்டன.

செந்தமிழ்ச் செல்வி, சிலம்பு 24, 1949–50

தமிழும் சமண பௌத்த மதங்களும்

கௌதம புத்தரால் உண்டாக்கப்பட்ட பௌத்த மதம் கி.மு. மூன்றாம் நூற்றாண்டில், அசோக சக்கரவர்த்தி காலத்தில் தமிழ்நாட்டில் பரவியது. பௌத்த மதத்தைத் தமிழ்நாட்டில் பரப்பியவன் மகேந்திரன் என்பவன். மகேந்திரனை மகிந்தன் என்று பாலி மொழி நூல்கள் கூறுகின்றன. தமிழ்நாட்டிலும் தென்னிந்தியாவிலும் இலங்கைத் தீவிலும் பௌத்த மதத்தைப் பரப்பியவன் இவனே. இப்போது இலங்கைத் தீவில் மட்டும் பௌத்த மதம் நிலைத்து நிற்கிறது; தமிழ்நாட்டிலும் தென்னிந்தியாவிலும் முழுவதும் மறைந்துவிட்டது; ஆனால், கி.மு. மூன்றாம் நூற்றாண்டிலிருந்து கி. பி. பன்னிரண்டு அல்லது பதின்மூன்றாம் நூற்றாண்டு வரையில் தமிழ்நாட்டிலே வேரூன்றி நிலைபெற்றிருந்தது.

சமண சமயத்துக்கு ஜைன மதம் என்றும் பெயர் உண்டு. சமண சமயம், கி.மு. மூன்றாம் நூற்றாண்டிலே அசோகருடைய பாட்டனான சந்திரகுப்த மௌரியன் காலத்தில், தென்னிந் தியாவிலும் தமிழ்நாட்டிலும் பரவிற்று என்று சரித்திர ஆசிரியர் கூறுவர். சமண சமயத்தை உண்டாக்கினவர் வர்த்தமான மகாவீரர் என்று சில சரித்திர ஆசிரியர்கள் கருதுகிறார்கள். இது தவறு. சமண சமயம் மிகப் பழமை யானது. வர்த்தமான மகாவீரர் காலத்துக்குப் பல நூற்றாண்டு களுக்கு முன்னே சமண சமயம் தோன்றியிருந்தது. துவார கையை அரசாண்ட கண்ணபிரான் காலத்தில், அவருடைய தமயனார் முறையினரான நேமிநாத தீர்த்தங்கரர் காலத்தில், சமண சமயம் தமிழ்நாட்டிற்கு வந்தது என்பதற்குச் சான்று உண்டு. எனவே, பௌத்த மதம் தமிழ்நாட்டிற்கு வந்த கி. மு. மூன்றாம் நூற்றாண்டுக்கு முன்பு பல நூற்றாண்டுக்கு முன்னர், சமண சமயம் தமிழ்நாட்டில் இருந்தது.

சமண சமயத்தின் கடைசித் தீர்த்தங்கரரான வர்த்தமான மகாவீரரும், பௌத்த மதத்தை உண்டாக்கிய கௌதம புத்தரும் ஒரே காலத்தில் வாழ்ந்திருந்தவர்கள்.

சமண பௌத்த மதங்கள் தமிழ்நாட்டிற்கு வருவதற்கு முன்பு தமிழர் சிவபெருமானையும் திருமாலையும் வழி பட்டனர். ஆனால், அக்காலத்தில், சைவ சமயமும் வைணவ

மதமும் வைதிக சமயக் கொள்கைகள் கலக்கப்பெறாத தூய திராவிட மதங்களாய் இருந்தன.

சமண சமயமும் பௌத்த மதமும் தமிழ்நாட்டிற்கு வந்த பிறகு தமிழருள் பெரும்பான்மையோர் சமணராகவும் பௌத்தராகவும் மாறினார்கள். பழைய சைவ வைணவ சமயங்கள் ஒதுக்கிப் புறக்கணிக்கப்படும் அளவுக்குச் சமண பௌத்த மதங்கள் தமிழ்நாட்டிலே வளர்ந்து வளம் பெற்றன. இந்த மதங்கள் வளம் பெற்றுச் சிறந்திருந்த காலம், கி.மு. 2ஆம் நூற்றாண்டு முதல் கி. பி. 8ஆம் நூற்றாண்டு வரையில் ஆகும். அதாவது, ஏறக்குறைய ஆயிரம் ஆண்டுகள் இந்த மதங்கள் தமிழ்நாட்டிலே சிறப்பும் செல்வாக்கும் முதன்மையும் பெற்று விளங்கின. பின்னர், கி. பி. 8ஆம் நூற்றாண்டுக்குப் பிறகு, சைவ வைணவ சமயங்கள் தலையோங்கிய காலத்தில், சமண பௌத்த மதங்கள் செல்வாக்கிழந்து மெல்லமெல்லக் குன்றிக் கி. பி. 12 அல்லது 13ஆம் நூற்றாண்டிலே மறைந்துவிட்டன. இப்போது பௌத்த மதம் அடியோடு மறைந்துவிட்டது; ஆனால், சமண சமயம் ஆங்காங்கே சிறிதளவு நிலை பெற்றிருக்கிறது.

பௌத்த மதமும் சமண சமயமும் தமிழ்நாட்டிலே ஏறக்குறைய ஆயிரம் ஆண்டு வளம்பெற்றிருந்தன என்று கூறினோம். ஆனால், இந்த இரண்டு மதங்களும் எந்தக் காலத்திலும் ஒற்றுமையாய் இருந்ததில்லை; ஆதி காலம் முதல் ஒன்றையொன்று தாக்கிப் போர் செய்து கொண்டிருந்தன. போர் என்றால் மறப்போர் அன்று; வாதப் போர். இந்தப் போர் காரணமாகச் சில தமிழ் நூல்கள் தோன்றின. அவற்றைப் பின்னர்க் கூறுவோம்.

ஆயிரம் ஆண்டுகளாக ஒரு நாட்டிலே சிறப்படைந்து நிலைபெற்றிருந்த மதங்கள், அந்த நாட்டு மொழியில் ஏதேனும் புதிய இலக்கியத்தை உண்டாக்காமலிருக்குமா? உண்டாக்கித் தானிருக்க வேண்டும். தமிழகத்தில் ஆயிரம் ஆண்டு நிலை பெற்றிருந்த சமண பௌத்த மதங்கள் தமிழ் மொழிக்கும் தமிழ் இலக்கியத்துக்கும் என்ன ஆக்கந் தந்தன? இதனை ஆராய்வதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும். இந்த இரண்டு மதங்களும் தமிழ் மொழிக்கு ஆக்கமளித்தன. சிறந்த இலக்கிய இலக்கணங் களையும் காவியங்களையும் நிகண்டுகளையும் அளித்து உதவின. ஏன் புதுவகையான செய்யுள்களையும் புதுமுறை இலக்கியங்களையும் ஆக்கித் தந்தன. இந்த மதங்களினாலே தமிழ் மொழிக்கு உண்டான வளமிக்க இலக்கியச் செல்வங்கள் மிகப்பல. இந்தச் சமயங்களினாலே தமிழ் மொழி உரம் பெற்று வளமடைந்தது என்பதில் தினைத்துணையும் ஐயமின்று.

ஆனால், பௌத்த சமண சமயங்களால் தமிழ் மொழி பெற்ற இலக்கியச் செல்வங்களில் பெரும்பாலன மறைந்து விட்டன. எஞ்சி நிற்கும் இலக்கியச் செல்வங்கள் மிகச் சிலவே. இதற்குக் காரணம், இலக்கியச் செல்வங்களை வழங்கிய இந்த மதங்கள் பிற்காலத்தில் குன்றி மறைந்துவிட்டதுதான். ஆகவே, அவை பெரும்பாலும் போற்றப்படாமல் அழிந்துவிட்டன. இந்த மதங்களை அழித்த சைவ வைணவ மதங்களும் அந்நூல்களைக் காப்பாற்றவில்லை. தலைசிறந்த வெகு சில நூல்கள் மட்டும் சமயக் காய்ச்சல் என்னும் தீயில் எரிந்து போகாமல் எஞ்சி நின்றன.

வெண்பா, அகவற்பா, கலிப்பா, வஞ்சிப்பா என்னும் நான்கு பாக்களை மட்டுங்கொண்டிருந்த தமிழ் மொழியிலே, ஒவ்வொரு பாவிற்கும் தாழிசை, துறை, விருத்தம் என்னும் இனங்களை உண்டாக்கிச் செய்யுள் வகையை வளர்த்தவர்கள் பௌத்த சமண சமயத் தமிழர்களே. காவிய நூல்களைத் தமிழ் மொழியில் முதன்முதல் ஆக்கிக் கொடுத்தவர்களும் பௌத்த மதச் சமண மதத் தமிழர்களே. நீதி நூல்களையும் அற நூல்களையும் அமைத்துக் கொடுத்தவர்களும் அவர்களே. இலக்கண நூல்களையும் நிகண்டுகளையும் இயற்றித் தமிழ் மொழியை வளப்படுத்தியவர்களும் அவர்களே. அவர்கள் தமிழ் மொழிக்குச் செய்த அருந்தொண்டுகள் தமிழ் மொழி வரலாற்றில் பொன் எழுத்தில் பொறிக்கப்பட்டிருக்கும்.

தமிழ் மொழிக்கும் தமிழ் இலக்கியத்திற்கும் சிறந்த தொண்டு செய்த அவர்கள் தமிழுக்கு வேண்டாத ஒன்றையும் செய்து வைத்தார்கள். அது என்னவென்றால் மணிப்பிரவாள நடை. பௌத்தர்களுக்குப் பாலி என்னும் பாகத மொழியும் சமணர்களுக்குச் சூரசேனி என்னும் பாகத மொழியும் முக்கிய மானவை. இந்தப் பாகத (பிராகிருத) மொழிகளிலேதான் அவர்களுடைய மத நூல்கள் எழுதப்பட்டுள்ளன. இந்தப் பிராகிருத மொழிகளிலே ககர, சகர, டகர, தகர, பகரங்களுக்கு நான்கு வர்க்க எழுத்துக்களும் ஜ, ஷ, ஹ முதலிய எழுத்துக்களும் உள்ளன. இந்த எழுத்துக்கள் தமிழ் மொழியில் இல்லை. தமிழில் இவ்வெழுத்துக்கள் இல்லாதபடியினாலே பிராகிருத மொழியில் உள்ள சொற்களைத் தமிழில் எழுத அவர்களால் இயலவில்லை. அதற்காக அவர்கள் கிரந்த எழுத்துக்கள் என்னும் புதிய எழுத்தையும் மணிப்பிரவாளம் என்னும் புதிய வசனநடையையும் உண்டாக்கினார்கள். கிரந்த எழுத்துக்கள் என்பன, வடமொழி எழுத்துக்களின் ஒலியைத் தழுவி, பிராமி எழுத்திலிருந்து உண்டாக்கப்பட்ட எழுத்துக்கள். பௌத்த சமணர்களால் உண்டாக்கப்பட்ட இந்தப் புதிய

கிரந்த எழுத்துக்கள் தென்னிந்தியாவிலே பல நூற்றாண்டு களாக வழங்கி வந்தன. இந்த எழுத்துக்களில் வடமொழி நூல்களும் பிராகிருத மொழி நூல்களும் எழுதப்பட்டன. இந்தக் கிரந்த எழுத்திலிருந்து உண்டானதுதான் இப்போது வழங்கி வருகிற தமிழ் எழுத்து. தமிழ்நாடு எங்கும் தொன்று தொட்டு வழங்கி வந்த பழைய வட்டெழுத்தை மாற்றி, அதற்குப் பதிலாக இந்தக் கிரந்தத் தமிழ் எழுத்தை வழங்கச் செய்தவர்கள் கி. பி. 10ஆம் நூற்றாண்டில் இருந்த சோழ அரசர்கள். இது நிற்க.

புதிய கிரந்த எழுத்தை உண்டாக்கி அதில் மணிப் பிரவாளம் என்னும் புதிய வசனநடையில் பௌத்தரும் சமணரும் தங்கள் மத நூல்களை எழுதினார்கள். ஆனால், இவர்கள் நல்ல தமிழ் நடையில் செய்த நூல்களை மக்கள் விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டது போல, இந்த மணிப்பிரவாள நூல்களை ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. ஏனென்றால், இவை, தமிழ்ப் பண்புக்கொவ்வாத வடமொழிச் சொற்களும், வடமொழிப் பண்புக்கொவ்வாத தமிழ்ச் சொற்களும் கலந்து இரண்டுங்கெட்ட ஆபாச நடையினவாய் இருந்தன. இந்த மணிப்பிரவாள வசனநடையைப் பிற்காலத்தில் வைணவர்கள் ஏற்றுக்கொண்டு, *நாலாயிரப் பிரபந்தத்திற்கு* இந்த மணிப்பிரவாள நடையில் வியாக்கியானங்களை எழுதி வைத்தார்கள். அவர்களும் இதில் தோல்வியையே கண்டார்கள். ஏனென்றால், முன் கூறப்பட்டது போல, இந்த வசனம் வடமொழி கற்றவருக்கும் விளங்காமல், தமிழ் மொழி கற்றவருக்கும் விளங்காமல், ஒரு புது மொழியாய் இருக்கிறது. ஆகவே, இப்போது சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்தார் *நாலாயிரப் பிரபந்த* மணிப்பிரவாள உரைக்கு விளக்கம் எழுத முற்பட்டிருக்கிறார்கள். இந்த மணிப்பிரவாள நடை, பௌத்தர்களும் சமணர்களும் தமிழில் புகுத்திய வேண்டியதல்லாத ஒரு செயலாகும்.

மணிப்பிரவாள நடை ஒன்று தவிர, பௌத்த சமணர்கள் செய்த மற்றவை யாவும் தமிழ் மொழிக்கு ஆக்கத்தையும் வளப்பத்தையும் உயர்வையும் நன்மையையும் அளித்தன. ஆனால், அவர்கள் வழங்கிய இலக்கியச் செல்வங்களில் பெரும்பாலானவற்றை இழந்துவிட்டோமே என்று சிந்திக்கும் போது தமிழன் மனம் புண்படுகிறது.

இனி, பௌத்தர்களும் சமணர்களும் தமிழில் இயற்றிய நூல்களைப் பற்றி ஆராய்வோம்: முதலில் பௌத்தர்கள் இயற்றிய நூல்களைப் பார்ப்போம். பௌத்தர்கள் தமிழிலே பல நூல்களை இயற்றியிருக்க வேண்டும். பௌத்த மதக்

கருத்துக்களையும் பௌத்த மதக் கதைகளையும் அடிப்படை யாகக் கொண்டு அவர்கள் பல நூல்களை இயற்றியிருக்க வேண்டும். பாலி மொழியில் உள்ள பௌத்த மத நூல்களைத் தமிழில் மொழிபெயர்த்திருக்க வேண்டும். *வினயபிடகத்திலே* கூறப்படுகிற பன்னிருசார்புகளைச் சீத்தலைச் சாத்தனார் *மணிமேகலை* 30ஆம் காதையில் அப்படியே மொழி பெயர்த்துக் கூறியிருப்பதை நோக்கும்போது, பண்டைக் காலத்தில் *திரிபிடகத்திலிருந்து* பல நூல்கள் தமிழிலே மொழி பெயர்க்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்பது தெரிகிறது. *நீலகேசி* உரையிலே காட்டப்படுகிற சில மேற்கோள் செய்யுள்களை நோக்குகிறபோது *புத்தஜாதகக் கதைகள்* தமிழிலே செய்யுளாக இயற்றப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்பது தெரிகிறது.

பௌத்தர்களின் வேதமாகிய *திரிபிடகத்துக்குப்* பாலி மொழியில் சிறந்த உரை எழுதிய ஆசாரிய புருஷர்களுள் இரண்டு பேர் தமிழர். *சூத்திரபிடகத்தின்* குட்டகநிகாயம் என்னும் பிரிவின் குட்டகபாதம், தம்மபதம், உதானம், இதிவுத்தகம், விமானவத்து, பேதவத்து, தேரகாதா, தேரிகாதா, சரியாபிடகம் என்னும் பகுதிகளுக்கு உரை எழுதிய தமிழர் ஆசாரிய தர்மபால மகாதேரர் என்பவர். *சூத்திரபிடகத்தின்* புத்த வமிசம் என்னும் பிரிவுக்குப் பாலி மொழியில் உரை எழுதிய மற்றொரு தமிழர் ஆசாரிய புத்ததத்த மகாதேரர் என்பவர். இவர் சோழநாட்டிலிருந்த தமிழர். இந்தத் தமிழர் களான பௌத்த ஆசாரியர்கள் பாலி மொழியையும் தமிழ் மொழியையும் நன்கு கற்ற பெரும்புலவர்கள். இவர்கள் பாலி மொழியில் இயற்றிய நூல்கள் இன்றும் உள்ளன. ஆனால், தமிழில் இயற்றிய நூல்கள் அழிந்துவிட்டன. இவர்களைப் போன்று பல பௌத்த ஆசிரியர்கள் தமிழில் இயற்றிய நூல்கள் இப்போது மறைந்துவிட்டன. மறைந்துவிட்டது மட்டுமன்றி, அவற்றின் பெயர்கூடத் தெரியவில்லை.

பௌத்த நூல்கள் முழுவதும் அழிந்துவிட்டதற்குக் காரணம், தமிழ்நாட்டிலே பௌத்த மதம் அடியோடு மறைந்துவிட்டதுதான். பௌத்த மதத்தைச் சமண சமயமும் சைவ வைணவ சமயங்களும் கடுமையாகத் தாக்கியபடி யினாலே அவற்றை எதிர்த்து நிற்கமுடியாமல் பௌத்த மதம் வீழ்ச்சியடைந்தது; பிறகு வெகு விரைவில் மறைந்துவிட்டது. பௌத்த மதம் மறைந்து பௌத்தர்கள் இல்லாமற்போகவே, அந்த மத நூல்கள் பாதுகாப்போர் இல்லாமல் மறைந்து விட்டன. சமயப் பகைமை கொண்ட சமணரும் சைவ வைணவரும் பௌத்தத் தமிழ் நூல்களைப் போற்றிப் பாது காக்காமல் விட்டனர். ஆகவே, பௌத்த மத நூல்கள் எல்லாம்

மறைந்துவிட்டன. இப்போது உயிர் பெற்றுள்ள பௌத்த நூல்கள் *மணிமேகலையும் வீரசோழியமுமே. மணிமேகலை* காவிய நூல்; *வீரசோழியம்* இலக்கண நூல்.

வீரசோழியம் தமிழ்நாட்டிலே பெரிதும் பயிலப்படவில்லை. ஆனால், இலங்கைத் தீவிலே சிங்களவர்களால் இது பயிலப்பட்டதாகத் தெரிகிறது. *வீரசோழியம்* பௌத்தரால் இயற்றப்பட்டபடியால், பௌத்தராகிய சிங்களவர் இந் நூலைப் போற்றினார்கள் போலும்! *சித்த சங்கக* (சித்தாந்த சங்கிரகம்?) என்னும் பெயருள்ள சிங்கள இலக்கண நூலில், *வீரசோழிய* இலக்கண விதியிலிருந்து சிலவற்றை எடுத்து எழுதியதாக அந்நூலாசிரியர் கூறுகிறார். இந்தச் சிங்கள இலக்கண நூல் கி. பி. 13ஆம் நூற்றாண்டில் இயற்றப்பட்டது.

மறைந்துபோன பௌத்த நூல்களில் *குண்டலகேசியும்* ஒன்று. இது *குண்டலகேசி காப்பியம்* என்றும் கூறப்படும். இதனை இயற்றியவர் நாதகுத்தனார் என்பவர். இந்தக் காவியம் இப்போது இறந்துவிட்டது. இதிலிருந்து சில செய்யுள்கள் *தொல்காப்பிய* உரையிலும், *வீரசோழிய* உரையிலும், *யாப்பருங்கல விருத்தியுரையிலும்* மேற்கோள் காட்டப்படுகின்றன. *புறத்திரட்டு* என்னும் நூலில் இதிலிருந்து சில செய்யுள்கள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

மறைந்துபோன மற்றொரு பௌத்த நூல் *சித்தாத்தத் தொகை* என்பது. இந்தப் பெயருள்ள ஒரு நூல் இருந்தது என்பது *நீலகேசியுரையினாலும், சிவஞான சித்தியார்* உரையினாலும் அறியப்படுகிறது.

திருப்பதிகம் என்பது மறைந்துபோன மற்றொரு நூல். இப்பெயருள்ள நூல் ஒன்று இருந்ததென்பதை *நீலகேசியுரை யினாலும் சிவஞானசித்தியார்* உரையினாலும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

விம்பசாரக் கதை: மணிமேகலையைப் போன்று இதுவும் ஒரு காவிய நூல். இந்தக் காவியம் ஒன்று இருந்தது என்பதை *நீலகேசி, சிவஞான சித்தியார்* என்னும் நூல்களின் உரையினால் தெரிந்துகொள்ளலாம். “இது விம்பசாரக் கதை என்னும் காவியம்; பௌத்தருடைய நூல். அதனுட் கண்டுகொள்க” என்று மேற்படி உரையாசிரியர்கள் இந்நூலைப்பற்றி எழுதுகிறார்கள். ஆகவே, இஃது ஒரு காவிய நூல் என்பது தெரிகிறது. இஃது ஆசிரியப்பாவினால் அமைந்த நூல்.

இனி, சமண சமயத்தவர் இயற்றிய நூல்களைப் பற்றி ஆராய்வோம். பிற்காலத்திலே நடைபெற்ற சமயப்பூசலினால் சமண சமயம், முன்பு தான் இருந்த உயர்ந்த நிலையிலிருந்து வீழ்ச்சியடைந்தபோதிலும், பௌத்த மதத்தைப் போல

முழுவதும் மறைந்துவிடாமல், இன்றும் ஓரளவு உயிர் பெற்றிருக்கிறது. ஆகையினால், சமணர் இயற்றிய சில நூல்கள் இன்றும் உயிர் பெறறிருக்கின்றன. ஆயினும், இப்போது சில சமண சமய நூல்கள் இறந்து மறைந்துவிட்டன.

நன்னூல், நேமிநாதம், யாப்பருங்கலம், யாப்பருங்கலக் காரிகை முதலிய இலக்கண நூல்களும் சேந்தன் *திவாகரம், சூடாமணி நிகண்டு* முதலிய நூல்களும் *சிலப்பதிகாரம், சீவகசிந்தாமணி, சூளாமணி, பெருங்கதை* முதலிய காவிய நூல்களும் *மேருமந்தர புராணம், திருக்கலம்பகம், திருநூற்றந்தாதி, பழமொழி நானூறு, நாலடியார், நான்மணிக் கடிகை* முதலிய இலக்கிய நூல்களும் இப்போது நமக்குக் கிடைத்துள்ள சமண சமய நூல்களாகும்.

பௌத்தருக்கும் சமணருக்கும் ஏற்பட்ட சமயவாதத் தினால் உண்டான இலக்கியங்கள் கேசி நூல்கள் ஆகும். சமண சமயத்தைக் கண்டித்து, பௌத்தர் *குண்டலகேசி* என்னும் நூலை இயற்றினார். குண்டலகேசிக்கு மாறாக, பௌத்த மதத்தைக் கண்டித்து *நீலகேசி* என்னும் நூலைச் சமணர் இயற்றினார். குண்டலகேசி மறைந்துவிட்டது. ஆனால், *நீலகேசி* நிலைபெற்றிருக்கிறது.

பிங்கலகேசி, அஞ்சனகேசி, காலகேசி என்னும் வேறு மூன்று கேசி நூல்களை யாப்பருங்கல விருத்தியுரைகாரர் தமது உரையில் கூறுகிறார். இவை, *குண்டலகேசி, நீலகேசி*யைப் போலவே சமண சமய பௌத்த சமயங்களைப் பற்றின சமயவாத நூல்கள் இவை இப்போது கிடைக்கவில்லை. இவற்றில் எது பௌத்த மதத்தைச் சார்ந்தது, எது சமண சமயத்தைச் சார்ந்தது என்பதும் தெரியவில்லை.

இனி, மறைந்து போன வேறு சமண சமய நூல்களை ஆராய்வோம்: *எலிவிருத்தம், கிளிவிருத்தம்* என்னும் நூல்கள் இருந்தன என்றும், அவை சமண சமய நூல்கள் என்றும் அப்பர் சுவாமிகள், சம்பந்த சுவாமிகள் *தேவார*த்திலிருந்தும் *வீரசோழிய* உரையிலிருந்தும் அறிகிறோம்.

சாந்தி புராணம்: இது சாந்தி நாதர் என்னும் சமண சமயத் தீர்த்தங்கரரின் வரலாற்றினைக் கூறும் நூல் என்பது தெரிகிறது. இந்நூலிலிருந்து ஒன்பது செய்யுள்கள் *புறத்திரட்டு* என்னும் நூலில் தொகுக்கப்பட்டிருக்கின்றன; மற்றச் செய்யுள்கள் மறைந்துவிட்டன.

நாரதசரிதை. இதுவும் சமண சமய நூல். இந்நூலிலிருந்து ஆறு செய்யுட்கள் *புறத்திரட்டு* என்னும் நூலில் சேர்க்கப் பட்டுள்ளன. இதைப் பற்றிய வேறு செய்திகள் தெரியவில்லை.

வளையாபதி: இந்தச் சமண சமய நூல், தமிழ் ஐம்பெருங்காப்பியங்களுள் ஒன்று. *சிலப்பதிகார* உரையிலும், *யாப்பருங்கல* உரையிலும் இந்நூற்செய்யுள்கள் சில மேற்கோள் காட்டப்படுகின்றன. *புறத்திரட்டு* என்னும் நூலில், இந்தக் காவியத்திலிருந்து 66 செய்யுள்கள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.

மல்லிநாதர் புராணம்: 19ஆம் தீர்த்தங்கரராகிய மல்லிநாதரைப் பற்றிய ஒரு நூல் இருந்திருக்க வேண்டும் என்பது தெரிகிறது. இந்த நூலிலிருந்து இரண்டு செய்யுட் பகுதிகளை *ஸ்ரீபுராணம்* மேற்கோள் காட்டுகிறது. இதனால், இது ஆசிரியப்பாவினால் இயற்றப்பட்ட நூல் என்பது தெரிகிறது.

இராமாயணம்: ஜைன சமய சம்பந்தமான ஓர் இராமாயண நூல் தமிழில் இருந்தது. இந்த இராமாயணத்திலிருந்து சில செய்யுள்கள், *ஸ்ரீபுராணத்தில்* மேற்கோள் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன. இது அகவற்பாக்களும் விருத்தப்பாக்களும் விரவிய நூல் என்பது தெரிகிறது.

நீலகேசி என்னும் நூலின் உரையில், சமண சமய நூல்களிலிருந்து சில செய்யுள்கள் மேற்கோள் காட்டப்படுகின்றன. அவை எந்த நூல்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்டன என்பதை உரையாசிரியர் கூறவில்லை. ஆகவே, அந்த நூல்களின் பெயர்கள் தெரியவில்லை.

பௌத்த சமண சமயங்களில் ஆதி நூல்கள் பாகத (பிராகிருத) மொழிகளில் எழுதப்பட்டுள்ளன. பௌத்தர்களின் சமய நூல்கள் மாகதி எனப்படும் பாலி மொழியில் எழுதப் பட்டுள்ளன. சமணர்களின் சமய நூல்கள் அர்த்தமாகதி எனப்படும் சூரசேனி மொழியில் எழுதப்பட்டுள்ளன. பௌத்த சமணர்களினால் இந்தப் பிராகிருத மொழிச் சொற்கள் சில தமிழ் மொழியில் கலந்துவிட்டன. இவற்றைத் திசைச் சொற்கள் என்று கூறவேண்டும். பிராகிருத மொழிகளுக்கும் வட மொழிக்கும் (சமஸ்கிருதம்) உள்ள வேறுபாடு சிறிதளவே. எனவே, இப்பிராகிருத மொழிச் சொற்கள் தமிழில் கலந்திருப்பதை அறியாத சிலர், இச்சொற்கள் வடமொழிச் சொற்கள் என்று எழுதிவிட்டனர். வடமொழிச் சொற்களும் தமிழில் கலந்துள்ளன. பிராகிருத மொழிச் சொற்கள் பெரும் பாலும் பௌத்த சமண சமயத்தாரால் தமிழில் சேர்க்கப் பட்டன.

இறந்துபோன, வழக்கொழிந்த மொழிகளில் வேறு மொழிச் சொற்கள் சேர்வதற்கு இடமில்லை. உயிருள்ள; உலக வழக்கிலுள்ள மொழிகளில் அயல் மொழிச் சொற்கள் சேர்வது இயற்கை. தமிழ் மொழி உயிருள்ள வழக்கு மொழி;

நெடுங்காலமாக வழங்கி வருகிற பழைய மொழி. இதில் அந்தந்தக் காலத்தில் வெவ்வேறு மொழிச் செற்கள் கலந்து வழங்கின. காலக்கிரமத்தில் அச்சொற்கள் மறைந்து போய் விட்டன. பாகத மொழி, வடமொழி, போர்ச்சுகீசு மொழி, அரபி மொழி, பாரசீக மொழி, ஆங்கில மொழி முதலிய மொழிகளிலிருந்து அந்தந்தக் காலத்தில் பல சொற்கள் தமிழில் கலந்து வழங்கின. அவற்றில் சில நிலைபெற்றுவிட்டன; பல வழக்கொழிந்து மறைந்துவிட்டன.

பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும்
வழுவல கால வகையி னானே

என்னும் *நன்னூல்* சூத்திரத்துக்கேற்பப் புதிய சொற்கள் புகுவதும், பழைய சொற்கள் கழிந்து போவதும் தமிழ் மொழிக்கு மட்டுமன்றி, உயிரோடு வழங்கி வருகிற எல்லா மொழிகளுக்கும் இயற்கையே. ஆனால், இலக்கண விளக்க ஆசிரியர்.

பழையன கழித்தலும் புதியன புகுத்தலும்
வழுவல கால வகையி னானே

என்று கூறியது போல, புதியபுதிய சொற்களை வலிந்து இழுத்துக்கொண்டு வந்து புகுத்துவதும் வழக்கத்தில் உள்ள சொற்களை நெட்டித்தள்ளி வெளியேற்றுவதும் கூடா. இஃது இயற்கையன்று. வளரும் மொழிகள், இயற்கையாகவே கொள்ள வேண்டுவதைக் கொண்டு தள்ள வேண்டுவதைத் தள்ளிவிடுகிற இயல்புடையன. அது போலவே, தமிழ் மொழியும், இதுகாறும் வளர்ந்து வந்தது போலவே, இனியும் வளர்ந்து வளமடையும். தமிழை வளர்த்த பௌத்த சமண சமயங்களுக்கு நமது நன்றி உரியது.

மகாவித்துவான் மே.வீ. வேணுகோபாலப் பிள்ளை மணிவிழா மலர், 1956

பௌத்த சமயம்

பகவன் புத்தர் பரிநிர்வாணம் அடைந்த சில காலத்திற்குப் பிறகு பௌத்த மதத்தில் சில பிரிவுகள் தோன்றின. அந்தப் பிரிவுகளை ஹீனயான பௌத்தம், மஹாயான பௌத்தம் என்னும் இரண்டு பெரும் பிரிவுகளில் அடக்கலாம். ஹீனயான பௌத்தத்திற்குத் தேரவாத பௌத்தம் என்றும், அனாத்மவாத பௌத்தம் என்றும் பெயர்கள் உண்டு. இதுவே பழமையான பௌத்த மதம். மஹாயான பௌத்தம் பிற்காலத்தில் தோன்றியது.

இவ்விரண்டு வகையான பௌத்த மதங்களும், அவற்றின் பிரிவுகளும் பண்டைக் காலத்தில் தமிழ் நாட்டிலே இருந்தன. இப்போது தமிழ் நாட்டிலே பௌத்த மதம் முழுவதும் மறைந்துவிட்டது. இலங்கை, பர்மா, சீனம், திபெத்து முதலிய தேசங்களிலே இன்றும் பௌத்த மதம் நிலைபெற்றிருக்கிறது.

தமிழ் மொழியிலே பௌத்த சமய நூல்கள் பல இருந்தன. அவையெல்லாம் சமயப் பகை காரணமாகப் பிற்காலத்திலே அழிக்கப்பட்டன. இப்போது தமிழில் எஞ்சியுள்ள பௌத்த காவியம் *மணிமேகலை* ஒன்றுதான். *மணிமேகலையிலே* 'தேரவாத பௌத்தம்' (அனாத்மவாத பௌத்தம்) கூறப்படு கிறது. ஆகவே, தேரவாத பௌத்தக் கொள்கை (தேரவாத தத்துவம்) என்ன என்பதை இங்கு விளக்குவோம்.

பௌத்த மதத்தில் இல்லறம், துறவறம் என்னும் இரண்டு அறங்களே உள்ளன. இல்லறத்தாராகிய சாவக நோன்பிகள் மும்மணிகளை வணங்கிப் பஞ்சசீலங்களைக் கடைப்பிடித்து ஒழுகவேண்டும். ஆனால், இல்லறத்தார் பிறவா நிலையாகிய நிர்வாண மோக்ஷம் அடையமுடியாது. துறவறத்தில் நின்றவர் மும்மணிகளை வணங்கி, பத்து வகைச் சீலங்களை மேற் கொண்டு, நான்கு வாய்மைகளைக் கடைப்பிடித்து, அஷ்டாங்க மார்க்கத்தில் ஒழுகி, ஞானம், யோகம், ஆனாபான ஸ்மிருதி முதலியவைகளைச் செய்வார்களானால், பிறவா நிலையாகிய பேரின்பமாகிய நிர்வாண மோக்ஷத்தைப் பெறக்கூடும்.

பௌத்தர்களில் இல்லறத்தாரும் துறவறத்தாரும் புத்தர், தருமம், சங்கம் என்னும் மும்மணிகளைச் சரணம் (அடைக் கலம்) அடையவேண்டும். இதற்குத் திரிசரணம் என்பது பெயர்.

திரிசரணத்தின் பாலிமொழி வாசகம் இது:

புத்தம் சரணம் கச்சாமீ
(புத்தனிடம் அடைக்கலம் புகுகிறேன்)
தம்மம் சரணம் கச்சாமீ
(தர்மத்தினிடம் அடைக்கலம் புகுகிறேன்)
சங்கம் சரணம் கச்சாமீ
(சங்கத்தினிடம் அடைக்கலம் புகுகிறேன்)

இதை மூன்று முறை சொல்ல வேண்டும் அதாவது மும்மணியை மூன்று முறை வணங்கவேண்டும். "முத்திறமணியை மும்மையின் வணங்கி" என்பது *மணிமேகலை* வாக்கு.

பௌத்த பிக்ஷுக்கள் தசசீலத்தை (பத்து வகையான ஒழுக்கத்தை) மேற்கொள்ளவேண்டும். தசசீலங்களாவன: 1. கொல்லாமை; 2. கள்ளாமை; 3. பிறனில் விழையாமை; 4. பொய்சொல்லாமை; 5. கள்ளுண்ணாமை. இவை 'பஞ்சசீலம்' எனப்படும். இவை இல்லறத்தாருக்கும் துறவறத்தாருக்கும் பொது. இவற்றுடன் வேறு ஐந்து சீலங்களைத் துறவிகள் மேற்கொள்ளவேண்டும். அவை: 6. உண்ணத்தகாத நேரத்தில் உணவு கொள்ளாமை; 7. இசை, ஆடல், பாடல், நாடகம் முதலியவற்றைக் கேட்டலும் பார்த்தலும் செய்யாமை; 8. சந்தனம், மலர் முதலிய நறுமணப்பொருள்களை நீக்குதல்; 9. உயரமானவும் விசாலமானவுமான ஆசனங்களை நீக்குதல்; 10. நாணயங்களையும் வெள்ளி பொன் முதலிய விலையுயர்ந்த பொருள்களையும் தொடாதிருத்தல் என்பன.

திரிசரணம், தசசீலம் இவற்றை மேற்கொண்டால் மட்டும் போதாது, நிர்வாண மோக்ஷம் அடைவதற்கு. இவற்றுடன் நான்கு வாய்மைகளையும் எண்வகையான நெறிகளையும் கைக்கொண்டு ஒழுகவேண்டும். நான்கு வாய்மைகளை ஆரிய சத்தியம் என்றும், எட்டு வகையான நெறிகளை ஆரிய அஷ்டாங்க மார்க்கம் என்றும் கூறுவார்கள் (ஆரிய என்றால் உயர்ந்த என்பது பொருள்).

நான்கு வாய்மைகளாவன: 1. துன்பம், 2. துன்பகாரணம், 3. துன்ப நீக்கம், 4. துன்பம் நீக்கும் வழி என்பனவற்றைத் துக்கம், துக்க காரணம், துக்கநிவாரணம், துக்க நிவாரண மார்க்கம் என்றும் கூறுவார்கள். இவற்றை விளக்கிக் கூறுவோம்.

1. துக்கம் (துன்பம்): பிறப்பு துன்பமானது. நோய்கள் துன்பத்தைத் தருகின்றன. நரை, திரை, மூப்பு, மரணம் முதலியனவும் துன்பத்தைத் தருகின்றன. நாம் விரும்பாத பொருள்கள் நமக்குத் துன்பந் தருகின்றன. நாம் விரும்பும் பொருள்கள் கிடைக்காமற்போனால் துன்பம் உண்டாகிறது. சுருங்கக் கூறினால், ஐம்புலன்களினாலும் துக்கம் ஏற்படுகிறது.

2. துக்க காரணம்: பிறவிக்குக் காரணமாகிய ஆசை, ஐம்புலன்களைத் துய்க்கும் விருப்பம், தெய்வலோகத்தில் பிறந்து, பெரிய இன்ப சுகங்களை அனுபவிக்க வேண்டும் என்னும் நினைப்பு, இந்த வாழ்க்கையில் வெறுப்புக் கொண்டு தற்கொலை செய்துகொள்வது முதலியன துன்பத்திற்குக் காரணங்களாகும்.

3. துக்க நிவாரணம்: அறியாமையாகிய அஞ்ஞானத்தை ஒழிப்பதும், ஆசை, அவா முதலிய பற்றுக்களை நீக்குவதும் துன்ப நீக்கம் ஆகும்.

4. துக்க நிவாரண மார்க்கம்: எட்டுவித உயர்ந்த வழி களாகிய அஷ்டாங்க மார்க்கத்தை மேற்கொண்டு நடப்பதே துன்பத்தை நீக்கும் வழியாகும் (அஷ்டாங்க மார்க்கம் பின்னர் விளக்கப்படும்).

வாய்மை விளக்கம்

1. துக்கம்

(அ) பிறப்பு, மூப்பு, நோய், மரணம் முதலிய எட்டு வகையான துக்கம்.

(ஆ) துக்கம், அநித்தியம், அனாத்மம்.

2. துக்க காரணம்

(அ) இறந்தகாலக் காரணம்.

1. பேதமை (அவிஜ்ஜை); 2. செய்கை (சம்ஸ்காரம்),

(ஆ) நிகழ்காலக் காரியம்.

3. உணர்வு (விஞ்ஞானம்), 4. அருவுரு (நாமரூபம்), 5. வாயில் (ஷடாயதனா), 6. ஊறு (ஸ்பாசம்), 7. நுகர்வு (வேதனை)

(இ) நிகழ்காலக் காரணம்.

8. வேட்கை (திருஷ்ணை), 9. பற்று (உபாதானம்), 10. கருமத் தொகுதி (பாவம்).

11. தோற்றம் (ஜாதி), 12. மூப்பு, சாக்காடு (ஜரா, மரணம்).

3. துக்க நிவாரணம்

(அ) அர்ஹந்த நிலையை அடைவது,

(ஆ) நிர்வாண மோக்ஷம் பெறுவது.

4. துக்க நிவாரண மார்க்கம்

(அ) எட்டுவித நெறி (அஷ்டாங்க மார்க்கம்).

எட்டுவித உயர்ந்த வழியாகிய அஷ்டாங்க மார்க்கத்தைக் கூறுவோம். அவையாவன: 1. நற்காட்சி, 2. நல்லொழுக்கம், 3. நல்வாய்மை, 4. நற்செய்கை, 5. நல்வாழ்க்கை, 6. நன்முயற்சி, 7. நற்கடைப்பிடி, 8. நற்றியானம் என்பன. இவற்றை முறையே பாலி மொழியில் *ஸம்மா திட்டி, ஸம்மா ஸங்கப்போ, ஸம்மா*

வாசா, ஸம்மா கம்மதோ, ஸம்மா ஆஜீவோ, ஸம்மா வியாயாமோ, ஸம்மா ஸதி, ஸம்மா ஸமாதி என்று கூறப்படும். இவற்றை விளக்குவோம்.

1. நற்காட்சி (*ஸம்மா திட்டி*): மேலே கூறப்பட்ட நான்கு வாய்மைகளை (சத்தியங்களை) நன்றாக ஆழ்ந்து சிந்தித்து அறிந்துகொள்வது. அன்றியும்,

பேதைமை செய்கை யுணர்வே யருவுரு
வாயில் ஊறே நுகர்வே வேட்கை
பற்றே பவமே தோற்றம் வினைப்பயன்
இற்றென வகுத்த இயல்பீ ராறும்
பிறந்தோர் அறியில் பெரும்பே றறிகுவர்
அறியார் ஆயின் ஆழ்நர கறிகுவர்

(*மணிமேகலை*, 14ஆம் காதை)

என்பதை ஐயந்திரிபறத் தெரிந்துகொள்வதே நற்காட்சி எனப்படும்.

2. நல்லொழுக்கம் (*ஸம்மா ஸங்கப்போ*): தன்னலத்தை மறந்து எல்லா உயிர்களிடத்திலும் அன்பாக இருத்தல். வாழ்க்கையின் நோக்கம் பிறவித் துன்பத்திலிருந்து (துக்கத்தி லிருந்து) விடுதலையடைவதுதான் என்னும் எண்ணத்தோடு எப்போதும் எல்லா உயிர்களிடத்திலும் அன்பையும் நல்லெண் ணத்தையும் வளர்த்தல். சிற்றின்ப எண்ணங்களை ஒழித்தல்.

3. நல்வாய்மை (*ஸம்மா வாசா*): பொய் சொல்லுதல், புறங்கூறுதல், கடுமொழி பேசல், அவதூறு கூறல் பயனிலாப் பேச்சுகளைப் பேசுதல் முதலியவற்றை நீக்கி உண்மையையே பேசுதல். பேசும்போது அன்பாகவும் இனிமையாகவும் பேசுதல்.

4. நற்செய்கை (*ஸம்மா கம்மதோ*): கொலை செய்தல், களவு செய்தல், காமம் விழைதல் முதலிய பாவமும் தீமையுமான செயல்களைச் செய்யாமல் நல்ல செயல்களைச் செய்துகொண்டு ஒழுக்கமாகவும் அமைதியாகவும் இருத்தல்.

5. நல்வாழ்க்கை (*ஸம்மா ஆஜீவோ*): அடிமைகளை விற்பது, மாமிசத்துக்காகப் பிராணிகளை விற்பது மயக்கந் தருகிற கள், மதுபானம், அபினி முதலிய பொருள்களை விற்பது, நோய் உண்டாக்குவதும் உயிர் போக்குவதும் ஆன நச்சுப் பொருள்களை விற்பது, கொலைக்குக் காரணமான கத்தி, ஈட்டி, வாள், அம்பு முதலிய ஆயுதங்களை விற்பது, சூதுவாது செய்வது ஆகிய செயல்களைச் செய்யாமல் நல்ல செயல்களை மட்டும் செய்வது. அதாவது, உயிர்களுக்குத் துன்பஞ்செய்யும் செயல்களைச் செய்யாமல் அஹிம்சையை மேற்கொண்டு வாழ்தல்.

6. நன்முயற்சி (*ஸம்மா வியாயாமோ*): தீய எண்ணங்களும் தீய செயல்களும் தன்னிடம் உண்டாகாமல் தடுத்து நல்ல எண்ணங்களையும் நல்ல செயல்களையும் வளர்ப்பது நன் முயற்சி எனப்படும். தீய எண்ணங்கள் மனத்தில் தோன்றினால், அவற்றை முயற்சியோடு தடுத்து நல்ல எண்ணங்களையும் நல்ல செயல்களையும் வளர்க்க வேண்டும்.

7. நற்கடைப்பிடி (*ஸம்மா ஸதி*): உடம்பின் நிலையாமையை ஆழ்ந்து சிந்தித்து ஐம்பொறி, ஐம்புலன் இவைகளின் உண்மைத் தன்மையை உணர்தல். இவ்விதம் சிந்திப்பது மெய்ஞ்ஞானம் பெறுவதற்கு உதவியாகும்.

8. நற்றியானம் (*ஸம்மா ஸமாதி*): மனத்தை ஒரு நிலையில் நிறுத்தப் பழகுதல்; மனத்தைச் சிதறவிடாமல் அடக்கிக் குசல (நல்ல) எண்ணங்களை நினைத்து மனத்தை ஒரு நிலையில் நிறுத்தப் பழகுதல். இந்தச் சமாதிப் (மன அடக்கம்) பழக்கம், புலன்களையும் மனத்தையும் அடக்கியாள உதவுகிறது; அஞ்ஞானம், ஆசை, பகை முதலிய தீய எண்ணங்கள் நீங்க ஞானம் வளர உதவுகிறது.

இந்த அஷ்டாங்க மார்க்கத்தில் நற்காட்சி, நல்லொழுக்கம் ஆகிய இரண்டினாலே ஞானம் (பஞ்ஞா) உண்டாகிறது. நல்வாய்மை, நற்செய்கை, நல்வாழ்க்கை ஆகிய இம்மூன்றினாலே நல்லொழுக்கம் (சீலம்) ஏற்படுகிறது. நன்முயற்சி, நற்கடைப்பிடி, நற்றி"யானம் ஆகிய மூன்றினாலே மன அடக்கம் (சமாதி) ஏற்படுகிறது.

நான்கு வாய்மைகளை அறிந்து அஷ்டாங்க மார்க்கத்தில் ஒழுகும் பிக்ஷு"வானவர் நிர்வாண மோக்ஷம் பெறுவதற்கு ஞானம், தியானம் ஆகிய இரண்டையும் அடையவேண்டும்.

"ஞானம் (மெய்யறிவு) இல்லாதவருக்குத் தியானம் இல்லை. தியானம் இல்லாதவருக்கு ஞானம் இல்லை. யார் ஒருவர் ஞானமும் தியானமும் உள்ளவரோ, அவரே நிர்வாண மோக்ஷத்தில் அருகில் இருக்கிறார்" (பிக்குவர்க்கம், 13) என்றும்,

"மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்துவதினாலே ஞானத்தைப் பெறலாம். யோகம் செய்யாவிட்டால் ஞானம் வளராது. வளர்வதும் தேய்வதும் ஆன இந்த இரண்டு வழிகளையும் அறிந்து, ஞானம் வளர்வதற்குரிய வழியில் நடப்பாயாக" (மார்க்க வர்க்கம், 10) என்றும் *தம்மபதம்* கூறுகிறது.

யோகம் (மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்துவது) நான்கு வகைப்படும். அவை மேத்தை, கருணை, முதிதை, உபேக்ஷை என்பன.

> மைத்திரி கருணா முதிதை யென்றறிந்து
> திருந்துநல் லுணர்வால் செற்றம் அறுத்திடுதல்

என்று *மணிமேகலை* நூல் கூறுகிறது. இந்நான்கையும் 'பிரமவிகாரம்' என்று கூறுவர். இந்நான்கையும் விளக்கிக் கூறுவோம்.

மேத்தை: இது மைத்திரி என்றும் கூறப்படும்; அதாவது, அன்புடைமை. இந்த மைத்திரி (அன்பு) தியானத்தினாலே பகைமையுணர்ச்சி அழிந்து அன்பும் அருளும் வளர்கின்றன. 'சூத்தர நிபாதத்'தின் மேத்தை சூத்திரத்தில் இவ்வாறு கூறப்படுகிறது: "எல்லா உயிர்களும் மகிழ்ச்சியோடு சுகமாக வாழ்வதாக. எல்லா உயிர்களும், வலிவுள்ளவையும் வலிவற்றவையும், மேலுலகத்தில் இருப்பவையும் கீழுலகத்தில் இருப்பவையும், சிறியவையும் பெரியவையும், காணப்படுவனவும் காணப்படாதனவும், அண்மையில் இருப்பவையும் சேய்மையில் இருப்பவையும், பிறந்திருப்பவையும் பிறக்கப் போகிறவையும் ஆகிய எல்லா உயிர்களும் மகிழ்ச்சியுடனும் சுகத்துடனும் இருக்கட்டும்." இவ்வாறு மேத்தையைப் பற்றித் தியானம் செய்ய வேண்டும்.

கருணை: கருணை என்பது மன இரக்கம் உடைமை. எல்லா உயிர்களும் நன்றாக இருக்கவேண்டும் என்று தியானித்தல். எல்லா உயிர்களும் பிறப்பு, இறப்பு முதலிய துன்பங்களை அடைகின்றன; அத்துன்பங்களிலிருந்து அவை விடுபட வேண்டும் என்று கருணை கொள்ள வேண்டும். பகைவர், நண்பர் என்கிற வேறுபாடு இல்லாமல் எல்லா உயிர்களும் துன்பம் நீங்கி இன்பம் அடைய வேண்டும் என்று எண்ணித் தியானம் செய்வதே கருணைத் தியானம் ஆகும்.

முதிதை: முதிதை என்பது மகிழ்ச்சி என்று பொருள்படும். இந்தத் தியானத்தைச் செய்பவர், தாமும் தம்மைச் சேர்ந்தவர்களும் உலகத்திலுள்ள எல்லா உயிர்களும் மகிழ்ச்சியோடு இருக்கவேண்டும் என்று சருதித் தியானம் செய்யவேண்டும்.

உபேக்ஷை: அதாவது, மன அமைதியுடைமை. மேற்சொன்ன மூன்று தியானங்களையும் செய்து முடித்தவர், பிறகு இந்தத் தியானத்தைச் செய்யவேண்டும். சுகம் பெற்றபோது இன்பம் அடையாமலும், துக்கம் அடைந்தபோது துன்பம் அடையாமலும் மனத்தை ஒரே நிலையில் நிறுத்தல். அதாவது, விருப்பு வெறுப்பு அற்ற மனத்தோடு இருத்தல்.

இந்த நான்கு தியானத்துடன் அசுபபாவனையையும் செய்தல் வேண்டும். அசுபபாவனை என்பது உடம்பின் இழிதன்மையைச் சிந்தித்துப் பார்த்தல். உயிர் பிரிந்துபோன உடம்பானது வீங்கிப்போதல், புழுத்துப்போதல், கறுத்துப் போதல், அழுகிப்போதல் முதலிய பத்து வகையான அழிவுத் தன்மையடைவதைச் சிந்தித்துப் பார்த்துப் பற்றறுத்தல்.

அனித்தம் துக்கம் அனாத்மா அசுசி யெனத்
தனித்துப் பார்த்துப் பற்றறுத் திடுதல்

என்று *மணிமேகலைக்* காவியம் கூறுகிறது.

இவ்வாறு யோகதியானங்களினாலே ஞானம் அடைந்த பிக்ஷுவானவர் பிராணாயாமம் (மூச்சு நிறுத்தல்) செய்ய வேண்டும். மூச்சை நிறுத்தப் பழகும் பிராணாயாமத்திற்குப் பௌத்தர் 'ஆனாபானஸ்மிருதி' என்று கூறுவார்கள். இந்த ஆனாபானஸ்மிருதி செய்வதினாலே பிக்ஷுவானவர் சமாதி நிலையடைகிறார். இந்தச் சமாதிநிலை நான்கு வகைப்படும். அவை ஸோதாபத்தி நிலை, ஸகதாகாமி நிலை, அநாகாமி நிலை, அர்ஹத நிலை என்பன.

ஸோதாபத்தி நிலையை அடைந்தவர் காமம், வெகுளி, மயக்கம் என்னும் மூன்று குற்றங்களை நீக்கியவர் ஆவர்.

ஸகதாகாமி நிலையை அடைந்தவர் ஒரே ஒரு பிறப்பை உடையவர் ஆவர்.

அநாகாமி நிலையை அடைந்தவர் இனிப் பிறவாத நிலையை அடைந்தவர் ஆவர்.

அர்ஹத நிலையை அடைந்தவர் இந்தப் பிறப்பிலேயே நிர்வாண மோக்ஷத்தைப் பெற்றவர் ஆவர்.

இதுவே தேரவாத பௌத்த சமயத்தின் தத்துவம் ஆகும். சுருக்கமாகக் கூறப்பட்ட இந்தத் தத்துவத்தை விரிவாக அறிய விரும்புவோர், *மணிமேகலை* 30ஆவது காதையில் விரிவாகக் காணலாம்.

மதுரைத் தமிழ்ச் சங்கப் பொன்விழா மலர், **1965**

சமயங்கள் வளர்த்த தமிழ்

ஒவ்வொரு மொழியும் அதைப் பேசுகிற மக்களின் கருத்துக்கும் பண்பாட்டிற்கும் ஏற்ப வளர்ச்சியடைகிறது. மக்களின் பண்பாடும் கருத்துக்களும் பெரும்பாலும் அவர்கள் சார்ந்துள்ள மதக்கொள்கையையொட்டி அமைகின்றன. பண்டைக் காலத்தில், இலக்கியங்களை வளப்படுத்துவதில் மதங்கள் முதன்மையாக இருந்தன. மதங்கள் வழியாக மக்களுக்குக் கொள்கைகள் வளர்ந்து, அந்தக் கொள்கைகள் அவர்களின் இலக்கியங்களிலே இடம்பெற்றன. இந்த முறைப் படியே, தமிழ் மொழியும் பண்டைக் காலத்திலே சமயங்கள் சார்பாக வளர்ந்து வளம்பெற்றது.

தமிழ் மொழி இலக்கிய வரலாற்றை இரண்டு பெரும் பகுதியாகப் பிரிக்கலாம். அவை: சமயச் சார்பற்ற காலம், சமயச் சார்புடைய காலம் என்பன.

தலைச்சங்கம், இடைச்சங்கம், கடைச்சங்கம் என மூன்று சங்கங்கள் இருந்தன என்று வரலாறு கூறுகிறது. கடைச்சங்க காலம் கி.பி. 300-க்கு முற்பட்ட காலம் என்பது பொதுவான கருத்து. எனவே, கி.பி. 300க்கு முற்பட்ட காலம் சங்ககால மாகும். அந்தக் காலத்திலே தமிழ் இலக்கியம் பெரும்பாலும் சமயச் சார்பு இல்லாமல் இருந்தது. சங்க காலத்தில் தமிழர் வாழ்க்கை காதல், வீரம் என்னும் இரண்டையும் அடிப்படை யாகக் கொண்டிருந்தது. (காதலை அகம் என்றும், வீரத்தைப் புறம் என்றும் கூறுவர்.) ஆகவே, சங்க காலத்திலே அகப் பொருள் இலக்கியங்களும் புறப்பொருள் இலக்கியங்களும் பெரிதும் வளர்ச்சியடைந்தன. நீதியையும் அறத்தையும் ஒழுக்கத்தையும் கூறுகிற இலக்கியங்களும் சங்க காலத்தில் இருந்தன. ஆனால், அவை காஞ்சி என்று பெயர் பெற்றுப் புறப்பொருள் இலக்கியத்தில் இடம்பெற்றிருந்தன.

சங்க காலத்தில் மக்களின் கொள்கையும் பண்பாடும் காதலும் வீரமுமாக இருந்தபடியால், அவை சார்பான அகப்பொருள் புறப்பொருள் இலக்கியங்களே அக்காலத்தில் பெரிதும் எழுதப்பட்டன. *அகநானூறு, ஐங்குறுநூறு, நற்றிணை, குறுந்தொகை, கலித்தொகை, நெடுநல்வாடை, முல்லைப்பாட்டு* முதலிய அகப்பொருள் நூல்களும்,

புறநானூறு, பதிற்றுப்பத்து, தகடூர் யாத்திரை முதலிய புறப்பொருள் நூல்களும் அக்காலத்தில் தோன்றிய நூல்களாம்.

சங்க காலத்திலே மதச் சார்புடைய நூல்கள் இல்லையா என்றால், உண்டு. அக்காலத்திலும் மதச் சார்புடைய நூல்கள் இயற்றப்பட்டன. பரிபாடல்களும் தேவபாணிகளும் சங்க காலத்துச் சமய நூல்களாகும் (அவை பெரும்பாலும் மறைந்து போயின). ஆனால், அவை அகப்பொருள், புறப்பொருள் இலக்கியங்களைப்போல் முதலிடம் பெறவில்லை. அக்காலத்து மக்களின் உள்ளத்தைக் கவர்ந்தவை அகப்பொருள், புறப் பொருள் இலக்கியங்களே.

சங்க காலத்திலே சிவன், திருமால், முருகன், கொற்றவை, வேந்தன் (பிற்காலத்தில் இந்திரன்) முதலிய தெய்வ வழிபாடுகள் நிகழ்ந்தன. ஆனால், மக்களின் பொதுவாழ்க்கையில் மதம் முதன்மை இடம் பெறவில்லை. பிற்காலத்திலே கி.பி. 7ஆம் நூற்றாண்டிற்குப் பின்னர், சைவ, வைணவ அடியார்கள் தோன்றிப் பக்தி இயக்கத்தை வளர்த்ததன் விளைவாகச் சைவ, வைணவ மதங்கள் வளர்ந்து, கி.பி. 10ஆம் நூற்றாண்டிற்குப் பிறகு தனிப் பெருஞ் சமயங்களாகப் பிரிந்து மக்கள் வாழ்க்கையிலே முதலிடம் பெற்றதுபோல, சங்க காலத்திலே சமயங்கள் மக்கள் வாழ்க்கையில் முதலிடம் பெறவில்லை. சிவன், திருமால் வழிபாடுகள் சமய பேதம் இல்லாமல் எல்லோராலும் மேற்கொள்ளப்பட்டன. அது போலவே முருகன், கொற்றவை வழிபாடும் உயர்வுதாழ்வு இல்லாமல் எல்லோராலும் செய்யப்பட்டது. முருகனையும் கொற்றவை யையும் பொதுவாக எல்லோரும் வணங்கியபோதிலும், அத் தெய்வங்களை முக்கியமாகப் போர்வீரர்களே வணங்கி னார்கள். ஆனால், அக்காலத்திலே மக்கள் வாழ்க்கையிலே சமயங்கள் முதன்மை இடம் பெறவில்லை; காதலும் வீரமுமே வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாக இருந்தன. அதனால்தான் அக்காலத்து இலக்கண நூலாகிய தொல்காப்பியம், அகம், புறம் என்னும் பொருளிலக்கணத்தை விரிவாகக் கூறிற்று.

கி.மு. மூன்றாம் நூற்றாண்டிலே - அசோகச் சக்கரவர்த்தி காலத்திலே - பௌத்த மதம் ஏனைய நாடுகளுக்குச் சென்றது போலவே, தமிழ்நாட்டிற்கும் வந்தது. பௌத்த மதம் தமிழ்நாட்டிற்கு வந்த சில நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னமேயே, சமண சமயம் தமிழ்நாட்டில் வந்திருந்தது. ஆனால், அது பொதுமக்களிடையில் செல்வாக்குப் பெறவில்லை. தமிழ் நாட்டில் பௌத்தப் பிக்குகள் பௌத்த மதப் பிரசாரம் செய்யத் தொடங்கியபோது, சமண சமயமும் தனது மதத்தைப் பிரசாரம் செய்யத் தொடங்கியது. ஆனால், தமிழர் அந்த

மதங்களை எளிதில் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. காரணம் என்ன வென்றால், அக்காலத்துத் தமிழ் மக்களின் கொள்கைக்கும் பௌத்த சமண சமயங்களின் கொள்கைகளுக்கும் பெரிய வேறுபாடுகள் இருந்தன; அக்காலத் தமிழர் வாழ்க்கையின் குறிக்கோளுக்கும் சமண பௌத்த மதங்களின் குறிக்கோள்களுக்கும் பெரிய முரண்பாடுகள் இருந்தன. அவை என்னவென்றால்:

1. இக்காலத்து மேல்நாட்டாரைப்போல, சங்க காலத்துத் தமிழர் இவ்வுலக வாழ்க்கையையே முக்கியமாகக் கருதி னார்கள். வீரத்தையும் காதலையும் தமது வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாகக் கொண்டிருந்தார்கள்.
2. இதற்கு நேர்மாறாக இருந்தது பௌத்த சமணர்களின் வாழ்க்கைக் குறிக்கோள். பௌத்த, சமண சமயத்தார் இவ்வுலக வாழ்க்கையை இழிவுபடுத்தியும் துறவறத்தை உயர்வுபடுத்தியும் போற்றினார்கள். கொல்லாமை, புலாலுண்ணாமை என்பவற்றை வலியுறுத்தினார்கள்.

இந்த முரண்பட்ட கொள்கைகளினாலே பௌத்த, சமண சமயங்கள் தமிழ்நாட்டில் முதலில் இடம் பெறவில்லை.

தமிழர், வீரத்தையும் வீரச்செயல்களையும் பொன்னே போல் போற்றினார்கள். வீரர்களின் வீரச்செயல்களைப் புகழ்ந்து கவி பாடி இலக்கியம் எழுதினார்கள். வீரத்தெய்வங் களாகிய முருகனையும் கொற்றவையையும் வழிபட்டு அவற் றிற்கு ஆடு, கோழி முதலியவற்றைப் பலியிட்டு வாழ்த்தி னார்கள். உயர்ந்தவர் முதல் தாழ்ந்தவர் வரையில் இவ்வழக்கம் எல்லோரிடத்திலும் இருந்தது. அக்காலத்துப் பார்ப்பனரும், ஏனைய நாட்டுப் பார்ப்பனரைப் போலவே மாமிச உணவு சாப்பிடும் வழக்கம் உள்ளவராக இருந்தனர். முயலையும், நாய்கள் பிடித்துக்கொண்டுவந்த உடும்பையும்கூட உண்டார்கள்.

இவ்விதச் சூழ்நிலையில், பௌத்த, சமண சமயங்கள் வலியுறுத்திய கொல்லாமை, ஊன் உண்ணாமை என்னும் கொள்கை எவ்வாறு மக்களிடையில் இடம் பெறும்? மாமிசம் உண்பதையும் பலியிடுவதையும் வழக்கமாகக் கொண்டிருந்த மக்கள், தமக்கு முரண்பட்ட பௌத்த, சமண மதக் கொள்கை களை எப்படி ஏற்றுக்கொள்ளமுடியும்? காதலைச் சிறப்பாகப் போற்றியவர்கள் துறவற வாழ்க்கைக்கு எவ்வாறு முதன்மை யளிப்பார்கள்? பௌத்த சமண சமயக் கொள்கைகள் பொது மக்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாமற்போகவே அந்த மதக் கொள்கைகள் அக்கால இலக்கியத்தில் முதலிடம் பெற வில்லை.

ஆனால், பௌத்தர்களும் சமணர்களும் தங்கள் பிரசார வேலையை விடாமல் தொடர்ந்து செய்துகொண்டிருந்தார்கள். சிறிதுசிறிதாகத் தங்களுடைய கொள்கையை நாட்டில் பரப்பினார்கள். கி.பி. முதல் நூற்றாண்டில் அவர்கள் செல்வாக்கடைந்தார்கள். சமண, பௌத்த சமயங்கள் கி.பி. முதல் நூற்றாண்டிலே மக்களின் ஆதரவைப் பெற்றன. கி.பி. இரண்டாம் நூற்றாண்டிலே, கோவலன் வரலாறும் மணி மேகலை வரலாறும் சமண, பௌத்தர்களுக்கு ஒரு நல்ல வாய்ப்பையளித்தன. கோவலன் வாழ்க்கையை அடிப்படை யாகக் கொண்டு, தமிழர் மரபையும் பண்பாட்டையும் சுற்றுச் சார்பாக அமைத்து, இடையிடையே சமண சமயக் கொள்கையைப் புகுத்தி, இளங்கோ அடிகள் *சிலப்பதிகாரம்* என்னும் காவியத்தை இயற்றினார். கோவலன் மகள் மணிமேகலையின் வாழ்க்கை வரலாற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு, தமிழரின் மரபையும் பண்பாட்டையும் சுற்றுச் சார்பாக அமைத்து, இடையிடையே பௌத்த மதத்திற்கு ஏற்றந் தந்து, சீத்தலைச் சாத்தனார் *மணிமேகலை* என்னும் காவியத்தை இயற்றினார். இந்தக் காவியங்களை இயற்றியவர்கள் தமிழ் நாட்டுச் சமண, பௌத்த சமயத்தவர்களே. *சிலப்பதிகாரமும் மணிமேகலையும்* தமிழ் மொழியில் இயற்றப்பட்ட ஆதிகாவியங்களாகும். இக்காவியங்கள் இயற்றப்படுவதற்கு முன்பு இயற்றப்பட்ட இலக்கியங்கள் சிறுசிறு தனிப்பாடல்களாக அமைந்தவை. *சிலப்பதிகாரம், மணிமேகலை* என்னும் தொடர்நிலைச் செய்யுள்கள் இயற்றப்படுவதற்கு முன்பு, வேறு தொடர்நிலைச் செய்யுள்கள் தமிழில் இருந்ததாகத் தெரியவில்லை.

கி.பி. 2ஆம் நூற்றாண்டிலே *சிலப்பதிகாரம், மணிமேகலை* காவியங்கள் தோன்றிய பிறகு, உடனே அகப்பொருள், புறப்பொருள் இலக்கியங்கள் மறைந்துவிடவில்லை. அவையும் இருந்துவந்தன.

போரிலே புறப்பகையை வென்று வெற்றி பெற்று வீரனாக விளங்குவதைவிடக் கொல்லா அறத்தை மேற்கொண்டு மனத்தில் உள்ள பகைகளை வெல்வதே வீரம் என்னும் கருத்தை பௌத்த, சமணர்கள் பரப்பினார்கள். புத்தர் பெருமான் மனக்குற்றங்களை வென்று (மாரனை வென்று) வீரனாக விளங்கியதையும், தீர்த்தங்கரர்கள் மனப்பகைகளை வென்று வீரர்களாகியதையும் அவர்கள் பிரசாரஞ் செய்தார்கள். புறப்பகையை வெல்லும் வீரத்தைவிட அகப்பகையை வெல்லும் வீரத்தனம் சிறந்தது என்பதை வலியுறுத்தினார்கள்.

இதற்கிடையே, கி.பி. 3ஆம் நூற்றாண்டின் இறுதியிலோ அல்லது 4ஆம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்திலோ தமிழ் நாட்டின் அரசாட்சி மாறிற்று தமிழகத்துக்கு அப்பால் இருந்துவந்த களபரர் என்னும் அரசர், சேர சோழ பாண்டிய மன்னர்களை ஒருமிக்க வென்று தமிழகத்தை அரசாண்டார்கள். களபர அரசர்கள் பௌத்த மதத்தையும் சமண சமயத்தையும் பெரிதும் போற்றினார்கள். அவர்கள் அயல் நாட்டினராகையால் தமிழ் மரபையும் தமிழ்ப் பண்பாட்டையும் போற்றவில்லை. அவர்கள் காலத்தில் பௌத்த, சமண சமயத்தின் ஆதிக்கம் வளர்ந்தது. பௌத்த, சமண சமய நூல்கள் அதிகமாகத் தோன்றின. *பெருங்கதை, விம்பிசாரக் கதை, சீவகசிந்தாமணி, குண்டலகேசி, வளையாபதி, சூளாமணி, நிகண்டுகள்* முதலிய நூல்களைப் பௌத்தரும் சமணரும் இயற்றினார்கள்.

நீலகேசி, அஞ்சனகேசி, பிங்கலகேசி முதலிய சமய நூல்களும், *நாலடியார், ஏலாதி, திரிகடுகம், பழமொழி, சிறுபஞ்ச மூலம், திருநூற்றந்தாதி, திருக்கலம்பகம்* முதலிய நூல்களும் சமண சமயத்தவரால் உண்டாக்கப்பட்டவை. *வீரசோழியம், யாப்பருங்கலம், யாப்பருங்கலக்காரிகை, நன்னூல், நேமிநாதம், சேந்தன் திவாகரம், சூடாமணி நிகண்டு* முதலியவைகளும் பௌத்த, சமண சமயத்தார் இயற்றிய நூல்கள் ஆகும்.

மேலும், களபர அரசர் காலத்திலே, பௌத்த சமணர்களால் தமிழ்ச் செய்யுள் வகையில் புதிய பாக்கள் தோன்றலாயின. சங்க காலத்திலே பழைய வெண்பா, ஆசிரியப்பா, கலிப்பா, வஞ்சிப்பா என்னும் நான்கு வகைப் பாக்களே வழங்கிவந்தன. சங்க காலத்துக்குப் பிறகு பௌத்த, சமணர்கள் விருத்தப்பா என்னும் புதிய பாவையும் பாவினங்களையும் புகுத்தினார்கள். இது, தமிழ் மொழிக்கு அவர்கள் செய்த பெரிய வளர்ச்சியாகும். விருத்தப் பாக்கள் திடீரென்று தோன்றிவிடவில்லை. புதிய நிலையில், அப்பாக்களில் இருந்த குறைபாடுகள் காலப்போக்கில் நீக்கப்பட்டு, தமிழுக்குரிய மரபைப் பெற்று நிலை பெறுவதற்கு, ஒன்றிரண்டு நூற்றாண்டுகள் சென்றிருக்கக்கூடும்.

ஏறக்குறைய கி.பி. 5ஆம் நூற்றாண்டில் களபர அரசர் காலத்திலே, பௌத்த சமண சமயங்களுக்கு எதிர்ப்பாகவும், சைவ வைணவ சமயங்களுக்குச் சார்பாகவும் ஒரு புதிய இயக்கம் தோன்றிற்று. அதுதான் பக்தி இயக்கம். புறப்பொருள் இலக்கியத்தை மாற்றியமைத்து, அதாவது, பகைவரைப் போரிலே கொன்று வெற்றிகொள்வதைவிட அகப்பகையை வென்று

வெற்றிபெறுவது மேலானது என்னும் கொள்கையை அமைத்துப் பௌத்த சமண சமயங்கள் பிரசாரம் செய்தது போல, அகப்பொருளை மாற்றியமைத்துப் பக்தி இயக்கம் சைவ வைணவர்களால் உண்டாக்கப்பட்டது. இந்த இயக்கத்தின் கொள்கைப்படி, சிற்றின்பமாகிய அகப்பொருளுக்குப் பேரின்பமாகிய மோட்சம் கற்பிக்கப்பட்டது. ஆண்மகனும் பெண்மகளும் உண்மையாகக் காதலித்துத் தூய இன்பம் துய்ப்பதுபோல, இந்த அகப்பொருளையே உயர்ந்த பொருளில் அமைத்து, மனித உயிரைத் தலைவியாகவும் கடவுளைத் தலைவனாகவும் அமைத்துப் பக்தி செய்து பேரின்ப மோட்சத்தை அடையக் கூடும் என்பதே பக்தி இயக்கத்தின் சாரம் ஆகும். இந்தப் பக்தி இயக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு, ஆழ்வார்களும் நாயன்மார்களும் அகப்பொருள் துறையமையச் செய்யுள்களை இயற்றினார்கள்.

ஆனால், இந்த இயக்கத்தை, பத்தியினால் முத்திபெறலாம் என்னும் கொள்கையைப் பௌத்த சைனர்கள் ஏற்றுக்கொள்ள வில்லை. ஆகவே, அவர்கள் தங்கள் மதநூல்களில் அகப் பொருள் துறையமைத்து நூல்கள் இயற்றவில்லை. சிற்றின்ப மாகிய அகப்பொருளைப் பேரின்பமாகிய மோட்சத்துடன் இணைக்கும் கருத்துத் *தொல்காப்பியத்தில்* இல்லை. ஆகை யினால், *இறையனார் அகப்பொருள்* என்னும் ஒரு புதிய நூலைப் பக்தி இயக்கத்தார் பிற்காலத்தில் உண்டாக்கிக் கொண்டார்கள்.

ஏறத்தாழ கி.பி. 6ஆம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில், சிம்மவிஷ்ணு என்னும் பல்லவ அரசன் காஞ்சீபுரத்தை அரசாண்டான். அவன் சோழ நாட்டின்மீது படையெடுத்துச் சென்று, களபர அரசனை வென்று, சோழ நாட்டைத் தொண்டை மண்டலத்தோடு சேர்த்துக்கொண்டான். அதே காலத்தில், கடுங்கோன் என்னும் பாண்டியன் களபர அரசனை வென்று, பாண்டிய நாட்டைக் கைப்பற்றினான். இந்தப் பாண்டியனோ அல்லது சேர அரசனோ (யார் என்று தெரிய வில்லை) களபரனிடமிருந்து சேர நாட்டைக் கைப்பற்றினான். இவ்வாறு, களபர அரசனிடமிருந்து தமிழகம் மீண்டும் பாண்டிய சேர அரசர்களிடம் வந்துவிட்டது. ஆனால், சோழ நாடு சோழர்களிடம் போகாமல், களபரனிடமிருந்து பல்லவ அரசனிடம் போய்விட்டது.

கி.பி. 7ஆம் நூற்றாண்டில் பக்தி இயக்கம் வீறுகொண்டு எழுந்தது. சைவ அடியார்களும் வைணவ அடியார்களும் தோன்றிப் பக்தி இயக்கத்தை நாடெங்கும் பரப்பினார்கள். கி.பி. 7ஆம் நூற்றாண்டு முதல் கி.பி. 9ஆம் நூற்றாண்டுவரையில் பக்தி

இயக்கம் உச்சநிலையில் இருந்தது. பக்தி இயக்கத்தினால் சைவ வைணவ சமயங்கள் வலிவு பெற்றன; பௌத்த சமண சமயங்கள் வீழ்ச்சியடையத் தொடங்கின.

கி.பி. 7ஆம் நூற்றாண்டிலிருந்து 9ஆம் நூற்றாண்டு வரையில் தோன்றிய தமிழ் இலக்கியங்கள் அப்பர், சம்பந்தர், சுந்தரர் ஆகியோரின் *தேவாரப்* பாடல்களும், மாணிக்க வாசகரின் *திருவாசகமும்*, *திருச்சிற்றம்பலக் கோவையாரும்* ஆழ்வார்கள் அருளிய *திவ்வியப் பிரபந்தங்களும்* ஆகும். உலா, அந்தாதி, கலம்பகம், கோவை, பிள்ளைத்தமிழ் முதலிய பிரபந்த வகை நூல்களும் இக்காலத்திலேயே தோன்றின. ஏறக்குறைய கி.பி. 10ஆம் நூற்றாண்டிற்குப் பிறகு சைவ சமயமும் வைணவ மதமும் தனித்தனி மதங்களாகப் பிரிந்து, அவைகளுக்குத் தத்துவ சாத்திரங்கள் எழுதப்பட்டன. *சிவஞான போதம், சிவஞானசித்தியார், உண்மை விளக்கம், சிவப்பிரகாசம், திருவருட்பயன், திருக்களிற்றுப்படியார், திருவுந்தியார்* முதலிய சைவ சித்தாந்த சாத்திரங்கள் தோன்றின. வைணவ சித்தாந்த நூல்கள் வடமொழியிலே இயற்றப்பட்டன. *நாலாயிரப் பிரபந்தத்திற்கு* மணிப்பிரவாள நடையில் உரை நூல்கள் எழுதப்பட்டன. *கம்பராமாயணம், பெரிய புராணம்* முதலிய சமய நூல்களும் தோன்றின. *கந்தபுராணம்* போன்ற புராணங்களும், ஏனைய தலபுராணங்களும் தமிழில் தோன்றின.

தேவாரம், திருவாசகம், நாலாயிரப்பிரபந்தம் என்னும் பக்திப் பாடல்கள் தொடர்பு அறாமல், வழிவழியே 19ஆம் நூற்றாண்டுவரையில் வந்துள்ளன. திருமாளிகைத் தேவர், சேந்தனார், கருவூர்த்தேவர், பூந்துருத்தி நம்பி, கண்டராதித்தர், வேணாட்டடிகள், திருவாலியமுதனார், புருடோத்தம நம்பி, சேதிராயர் முதலியோர் *திருவிசைப்பாக்களை* இயற்றினார்கள். இவர்களைத் தொடர்ந்து இளம் பெருமானடிகள், அதிரா வடிகள், பட்டினத்து அடிகள், நம்பியாண்டார் நம்பி, குமரகுருபரர், பிள்ளைப்பெருமாள் ஐயங்கார், அதிவீரராம பாண்டியர், தாயுமான சுவாமிகள், இராமலிங்க சுவாமிகள் முதலியோர் பக்திப் பாடல்களை இயற்றினார்கள்.

கைவல்லியம், வேதாந்த சூடாமணி, ஞானவாசிட்டம், ஈசுரகீதை, பகவற்கீதை, பிரமகீதை, பிரபோத சந்திரோதயம் முதலிய வேதாந்த சாத்திர நூல்களும் வடமொழியிலிருந்து மொழிபெயர்க்கப்பட்டன..

கி.பி. 15ஆம் நூற்றாண்டின் இறுதியிலே நமது நாட்டிற்கு வந்த ஐரோப்பிய வியாபாரிகளோடு கிறித்துவ சமயம் நமது நாட்டிற்கு வந்தது. கிறித்துவப் பாதிரிகள் நம்மவரைக்

கிறித்துவராக்குவதற்காகத் தமிழைக் கற்றார்கள். கற்றுத் தமது மத நூல்களைத் தமிழில் எழுதினார்கள். கி.பி. 17ஆம் நூற்றாண்டிலிருந்த தத்துவ போதக சுவாமிகளும் 18ஆம் நூற்றாண்டில் இருந்த வீரமாமுனிவரும் சிறந்த தமிழ் அறிஞர்களான பாதிரிகள். பாதிரிமார் பெரிதும் வசனத்தி லேயே நூல்களை எழுதினார்கள். செய்யுளாக இருந்த நிகண்டு களுக்குப் பதில் அகராதிகளை இயற்றினார்கள். சூத்திரங் களாக இருந்த இலக்கண நூல்களை வசனமாக எழுதினார்கள். நமது நாட்டுக்கு அச்சு யந்திரத்தைக் கொண்டுவந்து அச்சுப் புத்தகத்தை உண்டாக்கியவர்களும் கிறித்துவப் பாதிரி மார்களே. பொதுவாகக் கிறித்துவர்களால் உயர்ந்த தமிழ் இலக்கியங்கள் உண்டாக்கப்படவில்லை. *தேம்பாவணி, இரட்சண்ய யாத்திரிகம்* போன்ற சில நூல்களைத் தவிர வேறு சிறந்த இலக்கியங்கள் கிறித்துவர்களால் படைக்கப்பட வில்லை.

ஆங்கில பைபிள் ஆங்கில இலக்கியத்திற்குச் சிறந்த இலக்கியமாக இருப்பதுபோல, தமிழ் பைபிள் தமிழ் இலக்கியத்தில் சிறந்த நூலாக அமையவில்லை. பொதுவாகப் பார்க்கும்போது, கிறித்துவ மதம் வளப்பமுள்ள தமிழ் இலக்கியத்தைப் படைக்கவில்லை. 'பாதிரித் தமிழ்,' 'கிறித்துவத் தமிழ்' என்று பெயர் பெற்ற ஒருவகைத் தமிழை அவர்கள் படைத்தார்கள். அந்தத் தமிழ், தமிழ் மொழியின் வளர்ச்சிக்கு ஏற்றதாக இல்லை. இப்படிக் கூறுவதனால் கிறித்துவர்களுக்குத் தமிழ் தெரியாது என்று கூறுவதாகக் கருதவேண்டாம். எத்தனையோ சிறந்த புலவர்கள் கிறித்துவர்களில் இருந்திருக் கிறார்கள்.

அண்மையில் காலஞ் சென்ற சிறந்த தமிழ்ப் புலவரான கிறித்துவர் ஒருவரைச் சில ஆண்டுக்கு முன்னர் கண்டு பேசினேன். பாதிரித் தமிழையும் கிறித்துவத் தமிழையும் பற்றி அவரிடம் கூறி, ஏன் நல்ல தமிழைக் கிறித்துவர்கள் வளர்க்கக் கூடாது என்று கேட்டேன். அவர் இந்தக் குறையை ஒப்புக் கொண்டு பெரிதும் மனம் வருந்தினார். 'என்ன செய்வது! பாதிரிமார்கள் இடந்தரவில்லையே,' 'சொன்னாலும் கேட்க வில்லையே' என்று கூறி வருந்தினார். பாதிரிமார்களின் ஆதிக்கம் இருக்கும் வரையில், சமய இலக்கியங்களில் பாதிரிகள் தலையிடுகிற வரையில் கிறித்துவத் தமிழும் பாதிரித் தமிழும் இருந்தே தீரும். ஆனால், இந்த நிலை இப்போது நீங்கிவருகிறது.

சமண சமயமும் பௌத்த மதமும் தமிழ் மொழிக்கு அந்தக் காலத்தில் செய்த பெரிய இலக்கிய இலக்கணத்

தொண்டுகளைப்போலக் கிறித்துவ மதம் செய்யவில்லை என்பதைச் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. ஆனால், அதே சமயத்தில் தமிழ் வசன இலக்கிய வளர்ச்சிக்கு அது பெரிதும் உதவியிருக்கிறதை மகிழ்ச்சியுடன் சுட்டிக்காட்டிட விரும்பு கிறேன்.

முகம்மதிய மதம் எனப்படும் இஸ்லாம் மதம் நமது நாட்டிற்கு வந்து ஏறக்குறைய ஐந்நூறு ஆண்டு ஆகிறது. இஸ்லாம் மதத்தினரும் தமிழ் மொழிக்கு அதிகத் தொண்டு செய்யவில்லை. *சீறாபுராணம், இராசநாயகம்* என்பன போன்ற சில நூல்களைத் தவிர, வேறு நல்ல இலக்கிய நூல்கள் இன்னும் தமிழில் வரவில்லை. தமிழ் முஸ்லிம்கள், *குர்ஆன்* வேதத்தை மட்டும் ஓதினால் போதும் என்னும் கருத்தைச் சமீபகாலம் வரையில் கொண்டிருந்தார்கள். *குர்ஆன்* அரபி மொழியில் இருக்கிறபடியால், அதைத் தமிழ் முஸ்லிம்கள் படிப்பதற்காக அரபுத் தமிழ் என்னும் ஒருவகை எழுத்தை உண்டாக்கிக் கொண்டு, அந்த எழுத்தில் தமது மத நூல்களை எழுதிப் படித்தார்கள். *குர்ஆனை* வேறு மொழிகளில் மொழி பெயர்க்கக்கூடாது என்னும் கொள்கையும் அவர்களுக்குச் சமீப காலம் வரையில் இருந்தது. இப்போதுதான் *திருக்குர்ஆன்* தமிழில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. சமீபகாலத்தில் முஸ்லிம் தமிழர் தமிழிலே நல்ல நூல்களை எழுத முனைந்திருக்கிறார்கள்.

தமிழ் முஸ்லிம்களுக்கு அரபி மொழி, பெர்சியன் மொழி களுடன் அதிகத் தொடர்பு உண்டு. தாய் மொழியாகிய தமிழையும் அரபி, பாரசீக மொழிகளையும் கற்றுத் தேர்ந்த முஸ்லிம்கள் அம்மொழிகளில் உள்ள சிறந்த நூல்களைத் தமிழில் மொழிபெயர்க்கவேண்டும்; தமிழில் உள்ள *திருக்குறள்* போன்ற நூல்களை அரபி, பாரசீக மொழிகளில் மொழி பெயர்த்தல் வேண்டும்.

கிறித்துவர்களுக்கு இலத்தீன், கிரீக்கு, ஈப்ரு முதலிய மொழிகளின் தொடர்பும், அவற்றைப் படிக்கும் வாய்ப்பும் உண்டு. அந்த மொழிகளையும் தமிழ் மொழியையும் நன்றாகக் கற்ற கிறித்துவர்கள் அந்த மொழிகளிலே உள்ள நூல்களைத் தமிழில் மொழிபெயர்த்தல் வேண்டும்.

முஸ்லிம் மதத்தாரும் கிறித்துவ மதத்தாரும் தமிழ் மொழிக்குச் செய்யவேண்டிய பெருந்தொண்டுகள் இன்னும் பல இருக்கின்றன. அத்தொண்டுகளை அவர்கள் விரைந்து செய்வார்கள் என்று எதிர்பார்க்கிறோம்.

கலைக்கதிர் (பொங்கல் மலர்), மலர் 10, இதழ் 1, 1958

பௌத்தம்

உலகத்திலே மிகப் பெரிய ஜனத்தொகையுடைய மதம் பௌத்த மதம். ஆனால் பௌத்த மதம் தோன்றிய இந்திய தேசத்திலே, பௌத்தர் மிகக் குறைவாகவே உள்ளனர். சைவ வைணவ மதங்களாகிய 'இந்து மதம்' இந்தியாவில் பௌத்த மதத்தை அழித்துவிட்டது. பௌத்த நாடுகளாகிய சீனா, பர்மா, சயாம், திபேத்து, இலங்கை முதலிய நாடுகளில் வாழும் மக்கள், புத்தர் தோன்றிய இந்திய நாட்டை இன்றும் புண்ணிய பூமியாகக் கருதிப் போற்றுகின்றனர். அந்நாட்டு மக்கள் ஆண்டுதோறும் கூட்டங்கூட்டமாகப் புத்தகயா முதலிய இடங்களுக்கு யாத்திரை செய்கிறார்கள். இந்தியராகிய நாம், கௌதம புத்தர் இந்தியாவில் தோன்றிப் பௌத்த மதத்தை உண்டாக்கினார் என்று சரித்திரப் புத்தகத்தில் படித்துவிட்டு அம்மட்டும் நின்று விடுகிறோம். மற்றும் சிலர், கௌதம புத்தரின் வரலாற்றைப் படித்து அதனோடு அமைதியுறு கின்றனர். ஆனால், இந்தியரில் பெரும்பான்மையோருக்குப் பௌத்த மதத்தின் கொள்கை என்ன என்பதே தெரியாது. அண்மையில், சிறுவர்களுக்காக எழுதப்பட்ட சரித்திரப் புத்தகம் ஒன்றைப் படித்தபோது, பௌத்தர்களுக்குக் 'கடவுள் கொள்கை உண்டு' என்று எழுதப்பட்டிருந்ததைக் கண்டு வியப்படைந்தேன். புத்தகம் எழுதும் எழுத்தாளருக்குக்கூட பௌத்த மதத்தின் முக்கியக் கொள்கை தெரியவில்லை என்பது இதிலிருந்து தெரிகிறது.

இந்தியாவில் உள்ள மதங்களிலே கடவுளை ஏற்றுக் கொள்ளாத மதங்கள் இரண்டு உள்ளன. அவை பௌத்த மதமும் சமண (ஜைன) மதமுமாகும். உலகத்தையும் உயிர் களையும் படைத்த ஒரு கடவுள் உண்டு என்னும் கொள்கை பௌத்த மதத்திற்கு உடன்பாடு அல்ல. ஜைன மதத்திற்கும் உடன்பாடு அல்ல.

கௌதம புத்தர் போதித்த தர்மத்துக்குத் 'தேரவாத பௌத்தம்' என்பது பெயர். பௌத்த மதம் பிற்காலத்தில் பிளவு பட்டு, மகாயான பௌத்த மதம் தோன்றியது. மகாயானம் தோன்றிய பிறகு, பழைய தேரவாத பௌத்தத்தை ஈனயானம் என்று கூறினர். ஈனயானம் என்பது தவறான பெயராகும்.

அதைத் தேரவாத பௌத்தம் என்று கூறுவதுதான் சரியாகும். இன்னும் பிற்காலத்திலே தேரவாத பௌத்தமும் மகாயான பௌத்தமும் பின்னும் சில பிரிவுகளாகப் பிரிந்தன. பதினெட்டு வகையான பௌத்தப் பிரிவுகள் உண்டு என்று கூறுகிறார்கள்.

மகாயான பௌத்த மதம் 'ஆத்மா ஒன்றே' என்னும் ஏகான்மவாதக் கொள்கையைப் பரப்பிற்று ஆதிசங்கராசாரியார், மகாயான பௌத்தத்திலிருந்து ஏகான்மவாதக் கொள்கையை ஏற்றுக்கொண்டார் என்பர். சங்கராசாரியாரின் ஏகான்மவாதத்திற்கு மாயாவாதம் என்னும் பெயரும் உண்டு. வைணவ சமயப் பெரியாரான இராமனுஜாசாரியாரும், மாத்துவாசாரியாரும் சங்கராசாரியாரின் கொள்கையைப் 'பிரசன்ன பௌத்தம்' என்று கூறினார்கள். அதாவது மறைந்துள்ள பௌத்த மதம் என்று கூறினார்கள்.

உலகத்தையும் உயிர்களையும் படைத்த முதற் கடவுள் ஒருவர் உண்டு என்பது பௌத்த மதத்திற்கு உடன்பாடு அல்ல என்று கூறினோம். உயிர்கள் தமது நல்வினை தீவினைகளுக்கு ஏற்றபடி பிறந்து வாழ்கின்றன என்பது பௌத்தர்களின் கொள்கை. புண்ணியம் செய்தவர்கள் தேவலோகத்தில் பிறந்து இன்ப வாழ்க்கை வாழ்கிறார்கள் என்றும், பாவம் செய்தவர்கள் நரகத்தில் பிறந்து துன்பம் அடைகிறார்கள் என்றும் பௌத்தர்கள் நம்புகிறார்கள். மனிதப் பிறப்பானாலும், தேவப் பிறப்பானாலும் நரகப் பிறப்பானாலும், பிறப்பு துன்பகரமானது என்பது பௌத்தக் கொள்கை. உயிர்கள், பாவ புண்ணியத்துக் கேற்றபடி பிறந்தும் இறந்தும் சுழலும் வட்டத்திற்குச் சம்சாரம் என்று பெயர் கூறுவர். பிறப்பு இறப்பாகிய சம்சாரம் ஒழிந்து, பிறவாநிலை அடைந்தால் அதுதான் வீடுபேறு (மோக்ஷம், பரிநிர்வாணம்) என்று கூறுவர். பிறப்பு இறப்புகளில் ஓயாமல் உழல்கிற உயிர்கள், பிறவா நிலையாகிய நிர்வாண மோக்ஷநிலையை யடைந்தால்தான், உண்மையான சாந்தியை அடையும். பிறப்பு இறப்பு நீங்கி நிர்வாண மோக்ஷம் அடைவதற்கு, முதலில் நான்கு வாய்மைகளை அறியவேண்டும். நான்கு வாய்மைகள் (வாய்மை - சத்தியம், உண்மை) என்னவென்றால், துக்கம், துக்க காரணம், துக்க நிவாரணம், துக்க நிவாரண மார்க்கம் என்பன. அதாவது பிறப்பு துன்பம் உடையது என்பதையும், பிறவித் துன்பம் எப்படி உண்டாகிறது என்பதையும் அறிந்து, பிறவித் துன்பத்தை நீக்கவேண்டும் என்பதை உணர்ந்து, அதை நீக்கும் வழியை அறிவது ஆகும்.

நான்கு வாய்மைகளையும் அறிந்துகொண்ட பௌத்தர்கள், பிறவாநிலையை அடைவதற்கு முயற்சி செய்யவேண்டும்.

பிறவாநிலையாகிய நிர்வாண மோக்ஷம் அடைவதற்குப் பகவன் புத்தர் எட்டுவித நெறியைக் காட்டியுள்ளார். இந்த எட்டு வழிகளுக்கு அஷ்டாங்க மார்க்கம் என்பது பெயர். அஷ்டாங்க மார்க்கமாகிய எட்டு நெறிகளாவன:

1. நற்காட்சி (ஸம்மா திட்டி) 2. நல்லொழுக்கம் (ஸம்மா ஸங்கப்போ) 3. நல்வாய்மை (ஸம்மா வாசா) 4. நற்செய்கை (ஸம்மா கம்மதோ) 5. நல்வாழ்க்கை (ஸம்மா ஆஜீவோ) 6. நன்முயற்சி (ஸம்மா வியாயாமோ) 7. நற்கடைப்பிடி (ஸம்மா ஸதி) 8. நற்றியானம் (ஸம்மா சமாதி).

நற்காட்சி என்பது, மேலே கூறப்பட்ட நான்கு வாய்மைகளை ஐயம் திரிபு இல்லாமல் நன்றாகத் தெரிந்து கொள்வது. நல்லொழுக்கம் என்பது, சிற்றின்பத்தை நீக்கி எல்லா உயிர்களிடத்திலும் அன்பாக இருத்தல். நல்வாய்மை என்பது, பொய், கடுஞ்சொல், பயனில்சொல், புறங்கூறுதல் முதலிய பேசாமல் உண்மையை மட்டும் பேசுவது. நற்செய்கை என்பது, கொலை, களவு, காமம், பாவம் முதலியவற்றை நீக்கி நல்ல செயல்களைச் செய்தல். நல்வாழ்க்கை என்பது, பிற உயிர்களுக்குத் துன்பஞ் செய்யாமல் அகிம்சையை மேற்கொண்டிருத்தல். நன்முயற்சி என்பது, தீய எண்ணங்களையும் தீய செயல்களையும் நீக்கி நல்ல செயல்களையும் நல்ல எண்ணங்களையும் வளர்த்தல். நற்கடைப்பிடி என்பது, ஐம்புலங்களின் தன்மையை உணர்ந்து, உடம்பின் நிலையாமையை அறிதல். நற்றியானம் என்பது, மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்தப் (ச. தி) பழகுதல்.

இந்த அஷ்டாங்க மார்க்கத்தில் முதல் இரண்டு ஒழுக்கங்களினால் நல்லறிவு (ஞானம்) உண்டாகிறது. மூன்றாவது, நான்காவது, ஐந்தாவது ஒழுக்கங்களினால் நன்னடத்தை (சீலம்) ஏற்படுகிறது. ஆறாவது, ஏழாவது, எட்டாவது ஒழுக்கங்களினால் மன அடக்கம் (சமாதி) ஏற்படுகிறது.

அஷ்டாங்க மார்க்கத்தில் ஒழுகிய பௌத்தர் பிறகு மேத்தை, கருணை, முதிதை, உபேக்ஷை என்னும் நான்கு பிரம விகாரங்களுடன் யோகம் செய்தல் வேண்டும். யோக தியானங்களைப் பழகிய பிறகு, மூச்சுப் பழக்கம் (பிராணாயாமம்) செய்தல் வேண்டும். மூச்சுப் பழக்கமாகிய பிராணாயாமத்தைப் பௌத்தர்கள் ஆனாபான ஸ்மிருதி என்பர். இதைப் பழகியவர் சமாதி நிலையையடைகிறார். சமாதி நிலையையடைந்தவர் பிறகு நிர்வாண மோக்ஷத்தையடைகிறார்.

பிறவாநிலையாகிய மோட்சத்தையடைவதற்கு அவரவர்களே முயற்சிசெய்து அதனைப் பெறவேண்டும். இதற்கு எந்தக் கடவுளும் துணைசெய்யாது. பகவன் புத்தர் மோட்சத்துக்கு

வழி காட்டினாரே தவிர, அவர் மோட்சம் கொடுக்கமாட்டார். அவரவர் தத்தம் முயற்சியினாலும் ஊக்கத்தினாலும் அஷ்டாங்க மார்க்கத்தில் ஒழுகித் தாமே அந்த மோட்ச நிலையை அடைய வேண்டும். சைவ வைண சமயத்தில் கூறப்படுகிற 'பக்தியால் முத்தியடையலாம்' என்னும் கொள்கை பௌத்த மதத்தில் இல்லை. எத்தகைய பஞ்சமாபாதகம் செய்தாலும், பக்தி செய்வானானால் அவனுக்கு மோக்ஷம் எளிதாகக் கிடைக்கும் என்னும் கொள்கை பௌத்தர்களுக்குக் கிடையாது.

"துக்கம், துக்க காரணம், துக்க நிவாரணம், துக்க நிவாரண மார்க்கம் ஆகிய இவைகளையும், துக்க நிவாரண மார்க்கத்துக்கு அழைத்துச் செல்லுகிற அஷ்டாங்க மார்க்கத்தையும் காண்கிறவர்கள், உண்மையான புகலிடத்தை யடைகிறார்கள். இந்தப் புகலிடம் மேலானது. இப்புகலிடத்தை அடைந்தவர்கள் எல்லாத் துன்பங்களிலிருந்தும் விடுபடு கிறார்கள்" என்று தம்மபதம் கூறுகிறது.

பௌத்த சமூகம் இரண்டு பிரிவாக இருக்கிறது. அது இல்லறம், துறவறம் என்பது. இல்லறத்தாருக்குச் சாவகர் (ஸ்ராவகர்) என்பது பெயர். துறவறத்தாராகிய பிக்ஷுகளுக்குச் சங்கம் என்பது பெயர். இவர்கள் மும்மணிகளைச் சரணம் அடைய வேண்டும். திரிசரணமாகிய மும்மணியைக் கீழ்க் கண்டவாறு சரணம் அடையவேண்டும்.

புத்தம் சரணம் கச்சாமீ
சங்கம் சரணம் கச்சாமீ
தம்மம் சரணம் கச்சாமீ
புத்தரைச் சரணம் அடைகிறேன்
சங்கத்தைச் சரணம் அடைகிறேன்
தருமத்தைச் சரணம் அடைகிறேன்

என்பது இதன் பொருளாகும்.

இவ்வாறு திரிசரணம் அடைந்த பௌத்தர்களில் இல்லறத்தார் பஞ்சசீலங்களையும், துறவறத்தார் தசசீலங் களையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். பஞ்சசீலங்களாவன:

1. உயிர்களைக் கொல்லாமலும் இம்சை செய்யாமலும் இருக்கிற சீலத்தை மேற்கொள்கிறேன்.
2. பிறர் பொருளைக் களவு செய்யாமலிருக்கும் சீலத்தை மேற்கொள்கிறேன்.
3. பிரமசரிய விரதத்தை மேற்கொள்கிறேன் (இல்லறத்தார் பிற புருஷரிடத்தும் பிற மனைவியரிடத்தும் விபசாரம் செய்யாதிருத்தல் என்னும் விரதத்தை மேற்கொள்வது)

4. பொய் பேசாமை என்னும் விரதத்தை மேற்கொள்கிறேன்.
5. கள் முதலிய மயக்கந்தருகிற பொருள்களை உட்கொள்ள மாட்டேன் என்னும் விரதத்தை மேற்கொள்கிறேன்.

இந்தப் பஞ்சசீலங்கள் இல்லறத்தாருக்கும் துறவறத் தாருக்கும் உரியன. இவற்றோடு மேலும் ஐந்து சீலங்களைத் துறவறத்தார் மேற்கொள்ள வேண்டும். அவை:

6. உண்ணத் தகாத வேளையில் உணவு கொள்ளமாட்டேன் என்னும் சீலத்தை மேற்கொள்கிறேன்.
7. இசைகளையும் ஆடல் பாடல்களையும் கேட்பதும் பார்ப்பதும் இல்லை.
8. புஷ்பம், வாசனைத் தயிலம் முதலியவற்றை உப யோகிப்பது இல்லை.
9. பொன் வெள்ளி முதலியவற்றைத் தேடுவது இல்லை என்னும் சீலத்தை மேற்கொள்கிறேன்.
10. உயரமான படுக்கை, அகலமான படுக்கை முதலியவற்றை உபயோகிப்பது இல்லை என்னும் விரதத்தை மேற் கொள்கிறேன்.

திரிசரணம், பஞ்சசீலம், தசசீலம், நான்கு வாய்மை, அஷ்டாங்க மார்க்கம் ஆகிய இவை பௌத்தர்களுக்கு உரிய முக்கியமான கொள்கைகளாகும்.

தாமரை, **மலர் 1, இதழ் 11, 1959**

குறிப்பு: "பாரத நாட்டிலுள்ள பல்வேறு தத்துவ ஞானங்களின் அடிப்படை அறிவை சுருக்க விளக்கமாக அரிச்சுவடிபோன்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். நமது நாட்டுக்குப் புதுமையானதும், அதே பொழுதில் சர்வதேசங் களுக்கும் பொதுமையானதுமான மார்க்சிய தத்துவ ஞான அறிவையும் தெளிவாகவும் எளிமையாகவும் பெறவேண்டும் என்று *தாமரை* விரும்புகிறது" என்று 1959 ஜூன் 15 *தாமரை* இதழில் திரு. ப. ஜீவானந்தம் 'தத்துவ ஞானம்' என்னும் பகுதியில் ஓர் அறிமுக உரையை எழுதியிருந்தார். அந்த அடிப் படையில் சைவ சித்தாந்தம், வைணவம், வேதாந்தம், சமணம், பௌத்தம், சாங்கியம், உலகாயுதம் ஆகிய தத்துவஞானங் களைப் பற்றி வாசகர்கள் அறிந்துள்ள அந்தந்த துறையில் கைதேர்ந்தவர் களைக் கொண்டு இந்தத் தத்துவ ஞானப்பகுதி எழுதப்பட்டது (தொ-ர்).

சைவ சமய வரலாறு

தென்னாடு உடைய சிவனே, போற்றி!
எந்நாட்டவர்க்கும் இறைவா, போற்றி!

என்று அருளிச் செய்தார் மாணிக்கவாசகப் பெருமான். சிவ பெருமான் தென்னாட்டுத் தமிழரின் (திராவிடரின்) பழம் பெருங் கடவுள். தமிழர் சிறு தெய்வங்களையும் வணங்கி னார்கள். ஆனால், அச்சிறு தெய்வங்களுக்கெல்லாம் ஒரு பெருந் தெய்வமாக, முழுமுதற் கடவுளாகச் சிவபெருமானைத் தமிழர் வணங்கிப் போற்றினார்கள். பழங்காலத்தில் சிவபெருமானை வணங்கியவர்கள் உருவம் இல்லாத ஓர் அடையாளத்தை வைத்து வணங்கினார்கள். உருவம் இல்லாத அந்த அடையாளத்திற்குப் பெயர் இலிங்கம் என்பது. சிவலிங்கத்துக்குத் தமிழர் வழங்கி பெயர் 'கந்தழி' என்பது. இலிங்கம் என்னும் பெயர் பிற்காலத்தில் வழங்கத் தொடங்கிய பிறகு, பழைய கந்தழி என்னும் பெயர் மறைந்துவிட்டது. கந்தழியாகிய சிவலிங்க வழிபாடு மிகமிகத் தொன்மையானது. சிவபெருமானுக்குப் பல பெயர்கள் உண்டு. ஆதிரை முதல்வன், ஆதிரையான், ஆலமர் கடவுள், ஆனேற்றுக் கொடியான், ஈர்ஞ்சடை அந்தணன், எரிதிகழ் கணிச்சியான், ஏற்றூர்தியான், கறைமிடற்றண்ணல், காரியுண்டிக் கடவுள், சடையன், செல்விடைப் பாகன், தாழ்சடைக் கடவுள், நீர்சடைக் கரந்தோன், நீலமிடற்றொருவன், புதுத்திங்கட் கண்ணியான், மணிமிடற்றண்ணல், மழுவாள் நெடியோன், முக்கட் செல்வன் முதலிய பெயர்கள் சங்க நூல்களில் காணப்படுகின்றன.

தமிழ்நாட்டிலும் பாரத தேசத்தின் பல பாகங்களிலும் ஆதிகாலம் முதல் சிவபெருமானுக்குத் திருக்கோவில்கள் இருந்துவருகின்றன. காசி முதல் இராமேசுவரம் வரையில் - ஏன்? இமயம் முதல் கன்னியாகுமரி வரையில் உள்ள சிவபெருமானின் திருக்கோவில்களுக்குக் கணக்கில்லை.

சிவபெருமானுக்கு அடுத்தபடியாகத் திருமால் (பெருமாள்) வழிபாடு ஆதிகாலம் முதல் இருந்துவந்தது. பழங் காலத்தில் சிவபெருமானுக்கும் திருமாலுக்கும் திருக் கோவில்கள் ஒரே இடத்தில் அமைந்திருந்தன. பல இடங்களில், சிவனும் திருமாலும் ஒரே கோவிலில் வழிபடப்பட்டனர்.

பிற்காலத்திலே சைவ சமயம் என்றும், வைணவ மதம் என்றும் தனித்தனி மதங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டதுபோல, பழங் காலத்தில் பிரிக்கப்படாமல் இரண்டு தெய்வங்களும் ஒரே சமயக் கடவுளராக வழிபடப்பட்டனர். ஆழ்வார்கள் நாயன் மார்கள் காலத்தில்கூட சைவ வைணவ மதப் பிரிவு ஏற்படாமல், சிவன் - திருமால் வழிபாடு ஒன்றாகவே நிகழ்ந்துவந்தது. ஏறத்தாழக் கி.பி. 10-ஆம் நூற்றாண்டு வரையில் இவ்விதமாக இருந்தது. சிவனும் திருமாலும் ஏற்றத்தாழ்வில்லாமல் வழிபடப்பட்டதற்குச் சான்றுகள் *நாலாயிரத் திவ்வியப் பிரபந்தத்திலும் தேவாரத்திலும்* காணப்படுகின்றன:

> தாழ்சடையும் நீள்முடியும் ஒள்மழுவும் சக்கரமும்
> சூழ்அரவும் பொன்நாணும் தோன்றுமால் - சூழும்
> திரண்டருவி பாயும் திருமலைமேல் எந்தைக்கு
> இரண்டுருவும் ஒன்றாய் இருந்து

என்று பேயாழ்வார் அருளிச் செய்தார்.

> தேசனைத் தேசமாகுந் திருமாலோர் பங்கன் தன்னைப்
> பூசனைப் புனிதன் தன்னைப் புணரும் புண்டரீகத்தானை

என்றும்,

> வடிகொண்டார்ந் திலங்கு மழுவாள் கைக்கொண்டார்

என்றும்,

> மாலை இடப் பாகத்தே மருவக் கொண்டார்

என்றும்,

> சீரேறு திருமாலோர் பாகத் தான்காண்
> திருவாரூ ரான்காண்என் சிந்தை யானே

என்றும்,

> தீர்த்தன்காண் திருமாலோர் பாகத் தான்காண்

என்றும் அப்பர் சுவாமிகள் அருளிச் செய்தார்.

இதனால், சிவன் வேறு திருமால் வேறு என்னும் பிரிவுகள் தோன்றிக்கொண்டிருந்த ஆழ்வார்கள் நாயன்மார்கள் காலத்திலுங்கூட, சிவபெருமானும் திருமாலும் ஆகிய இரு பெருங் கடவுளர் ஒருதன்மையராக வழிபடப்பட்டனர் என்பது தெரிகின்றது.

கி.மு. மூன்றாம் நூற்றாண்டிலே ஜைன சமயமும் (சமண சமயம்) பௌத்த மதமும் தலைகாட்டின. மௌரிய அரசன் காலத்தில் ஜைன சமயத் துறவிகள் தமிழ்நாட்டுக்கு வந்தார்கள். சந்திரகுப்தனின் பேரனான அசோக சக்கரவர்த்தி காலத்தில் பௌத்த மதத் துறவிகள் தமிழ்நாட்டுக்கு வந்தார்கள். ஏறத்தாழ

அக்காலத்திலேயே வைதிக மதத்தவராகிய பிராமணர் (வடமொழி வேதமதத்தார்) தமிழ்நாட்டுக்கு வந்திருந்தார்கள். ஆனால், வைதிகப் பிராமணர் சிறுதொகையினராக இருந் தார்கள். தமிழ்நாட்டுக்கு வந்த ஜைன முனிவர்களும் பௌத்த பிக்குகளும் ஜைன, பௌத்த மதங்களைப் பிரசாரம் செய்து, தமிழர்களைச் சமணர்களாகவும் பௌத்தர்களாகவும் மாற்றி னார்கள். இந்த மதத்தாருக்குச் சாதி வேறுபாடுகள் கிடையா. வைதிகப் பிராமணர் வைதிக மதப் பிரசாரம் செய்து, தம்முடைய வைதிக மதத்தைப் பரப்பவில்லை. காரணம் என்னவென்றால், பிறப்பினால் உயர்வுதாழ்வு பாராட்டிய வைதிகப் பிராமணர், மற்றவர்களைத் தம்முடைய மதத்தில் சேர்த்தால் தங்கள் சாதி கெட்டுப்போகும் என்று கருதியது தான். சாதியில் உயர்வுதாழ்வு கற்பித்துக்கொண்டு குறுகிய கொள்கையுடையவர்களாக இருந்தனர், சிறு கூட்டத்தின ராகிய வைதிகப் பிராமணர்.

தமிழ்நாட்டுக்கு வந்த பௌத்த ஜைன மதங்கள் நாளுக்கு நாள் வளர்ந்துவந்தன. வைதிகப் பிராமண மதம் வளராமல் குறுகிக்கொண்டிருந்தது. மேலும், இம்மூன்று மதத்தாரும் பிறவிப் பகையுடையவராய் ஒருவரையொருவர் பகைத்து வந்தனர். ஆகவே, இவர்களுக்குள் சமயப் பகை வேரூன்றி யிருந்தது. இவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் எதிரி மதங்களைப் பழித்துப் பேசினார்கள்.

வைதிகப் பிராமணர், மற்ற சாதியாரைத் தம்முடைய மதத்தில் சேர்க்காமல் இருந்ததோடு அமையாமல் பௌத்த ஜைன மதங்களுடன் பகைமை பாராட்டிக் கொண்டிருந்த படியால், பௌத்த ஜைனர்கள் இவர்களைத் தாக்கி எதிர்ப்பிரசாரம் செய்து இவர்கள் செல்வாக்கைக் குறைத்து விட்டனர். மேலும், அக்காலத்து வைதிகப் பிராமணர், சைவ சமயத்தையும் வெறுத்தார்கள். சைவரின் சிவலிங்க வழிபாடு அக்காலத்து வைதிகப் பிராமணருக்குப் பிடிக்கவில்லை. 'சிசுன தேவர்' என்று சிவபெருமானை அவர்கள் நிந்தித்து இகழ்ந் தார்கள். இதனால், அந்தக் காலத்தில் வைதிகப் பிராமண மதம் முடங்கிக் கிடந்தது. வைதிக மதத்தார் சைவ சமயத்தை எதிர்த்த செய்தியைச் *சண்டேசுர நாயனார் புராணத்திலிருந்து* நன்றாக அறியலாம்.

திருச்சேய்ஞலூர் கிராமத்தில், அக்காலத்தில் வைதிகப் பிராமணர் சிலர் வாழ்ந்துவந்தனர். அவர்களில் எச்சதத்தனும் (யாகம் செய்யும் வைதிகப் பிராமணன்) ஒருவன். அவனும் அவ்வூர்ப் பிராமணரும் சிவலிங்க வழிபாட்டை எதிர்த்த வர்கள். ஆனால், எச்சதத்தனுடைய மகன் சிவலிங்க வழிபாடு

செய்துகொண்டு சைவனாக மாறினான். அதைக் கண்டு பொறாமல் வைதிகப் பார்ப்பனர், தந்தையாகிய எச்ச தத்தனுக்குத் தெரிவித்து அவனைக் கண்டித்தார்கள். எச்சதத்தன், தன் மகன் சிவலிங்க பூசை செய்யும்போது, அங்குச் சென்று பூசைக் கருவிகளைக் காலினால் இடறிச் சிதைத்தான். அவன் மகன் கோபங்கொண்டு அவன் காலைக் கோடரியால் வெட்டினான். கடைசியில் சிவபெருமான் தோன்றித் தன் பக்தனுக்கு அருள் செய்தார் (இந்த வரலாற்றைப் *பெரியபுராணம்* என்னும் திருத்தொண்டர் புராணத்தின் சண்டேசுர நாயனார் புராணத்தில் காணலாம்). இந்த வரலாற்றிலிருந்து அக்காலத்தில் வைதிகப் பார்ப்பனர் சைவ சமயத்தை வன்மையாகக் கண்டித்தனர் என்பது தெரிகின்றது.

ஆனால், வைதிக சமயப் பார்ப்பனர் தங்களுடைய இக்கட்டான நிலைமையை விரைவில் உணர்ந்து கொண்டார் கள். தங்கள் சொந்த வைதிக மதத்தைப் பரப்புவதற்கு வழியில்லாமல், அதே சமயத்தில் ஜைன பௌத்த மதங்களின் பகைமையை வளர்த்துக்கொண்டு, அம்மதங்களின் பிரசாரத் தினால் தாக்குண்டு செல்வாக்கு இல்லாமல் இருந்துகொண்டு, மேலும் சைவ சமயத்துடனும் விரோதம் பாராட்டிக் கொண்டிருந்தால் தாங்கள் வாழ முடியாது என்னும் உண்மையை வைதிகப் பார்ப்பனர் உணர்ந்துகொண்டார்கள். ஆகவே, அவர்களுக்குச் சைவ சமயத்துடன் ஒன்றுபட்டு வாழவேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டது. பௌத்த சமண சமயங்களின் தாக்குதலுக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமல் வைதிகப் பிராமணர், தாங்கள் முன்பு பகைமை பாராட்டிய சைவ சமயத்தவரோடு சேர்ந்துகொண்டு, தங்களுக்குப் பக்க பலத்தைத் தேடிக்கொள்ளவேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டது. ஆகவே, அவர்கள், தங்களைவிடப் பல மடங்கு பலமுடைய சைவ சமயத்துடன் கலந்து இசைந்து போக வேண்டியவர்கள் ஆனார்கள். அதனால் திராவிட - ஆரிய சமயத் தொடர்பு ஏற்பட்டது. வைதிகப் பிராமணர் தங்களுடைய வைதிக சமயத் தெய்வங்களைத் தமிழர்களின் (திராவிடரின்) கடவுளர்களோடு இணைத்துத் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொண்டார்கள். அதற்கு ஏற்பப் புராணக் கதைகளைக் கற்பித்துக் கொண்டார்கள்.

சைவருடைய சிவபெருமான் வைதிகருடைய உருத்தி ரனுடன் பொருத்தி இணைத்துக் கூறப்பட்டார். சிவபெரு மானுடைய அருட்சக்தியாகிய அம்மனுடன் (தேவியுடன்) மலையரசனாகிய இமவானின் மகளாகிய உமையைப் பொருத்தினார்கள். பிறகு, சிவனுக்கும் உமைக்கும் பிறந்த பிள்ளை சண்முகன் (ஆறுமுகன்) என்று கற்பித்தார்கள்.

பின்னர், ஆறுமுகனும் தமிழருடைய முருகனும் ஒருவரே என்று கற்பித்தனர். முருகனுக்கு வள்ளி என்னும் தமிழ் மனைவி இருக்கவும், அதனோடு திருப்தியடையாமல், ஆரிய திராவிட உறவைப் பலப்படுத்தும் பொருட்டு முருகனுக்குத் தேவயானி என்னும் ஆரியப் பெண்ணை மனைவியாகக் கற்பித்துக் கொண்டார்கள். அக்காலத்தில் பிள்ளையார் (கணபதி) வணக்கம் தமிழ் நாட்டில் ஏற்படவில்லை. பிற்காலத்தில் பிள்ளையார் வணக்கம் ஏற்பட்ட பிறகு, அவரையும் சிவபெருமானுடைய மகன் என்று இணைத்துவிட்டார்கள். விஷ்ணுவையும் திருமாலையும் ஒன்றாக்கிய பிறகு கிருஷ்ணன், பலராமன், இராமன் முதலியவர்களையும் விஷ்ணுவுடன் இணைத்து, இவர்கள் அவருடைய அவதாரங்கள் என்று கற்பித்துவிட்டார்கள். இவ்வாறு திராவிடத் தெய்வங்களுடன் ஆரியத் தெய்வங்கள் பொருத்தப்பட்டு இரண்டும் ஒரே மதத் தெய்வங்கள் என்று சொல்லப்பட்டன. இந்தத் திராவிட - ஆரிய உறவைத்தான் பிற்காலத்தில் வந்த ஆழ்வார்களும் நாயன்மார்களும் கூறியுள்ளனர்.

புரையாய்க் கனமாய்த் தாழ்வானைப்
புதியனவுமாய் மிகவும் பழையான் தன்னை

என்றும்,

ஆரியன் கண்டாய் தமிழன் கண்டாய்
அண்ணாமலை யுறையும் அண்ணல் கண்டாய்

என்றும்,

மூலநோய் தீர்க்கும் முதல்வன் கண்டாய்
முத்தமிழும் நான்மறையும் ஆனான் கண்டாய்

என்றும்,

செந்தமிழோடு ஆரியனைச் சீரியானை

என்றும்,

வடமொழியும் தென்றமிழும் மறைகள்
நான்கும் ஆனவன் காண்

என்றும் கூறுவது இந்தத் திராவிட - ஆரிய உறவைத்தான்.

கடைச்சங்க காலத்துக்குப் பிறகு, கி.பி. மூன்றாம் நூற்றாண்டுக்குப் பிறகு, பௌத்த மதமும் சமண சமயமும் சிறப்படைந்துவிட்டன. அவை பொதுமக்களின் ஆதரவைப் பெற்றுச் செல்வாக்கடைந்துவிட்டன. அப்போது சைவ சமயம் தாழ்வடைந்தது. ஆகவே, சைவ சமயம் முன்னைய உயர் நிலையை அடைவதற்குப் பௌத்த சமண சமயங்களுடன் போராடவேண்டியிருந்தது. அதற்காகப் பக்தி இயக்கம்

என்னும் ஒரு புதிய இயக்கம் தொடங்கப்பட்டது. பக்திக் கொள்கையை நாடெங்கும் பிரசாரம் செய்வதன் மூலமாகச் சைவ சமயம் மேன்மையடைய முடியும் என்பதை உணர்ந்தனர். ஆகவே, பௌத்த சமண சமயத்துக்கு எதிராகப் பக்திக் கொள்கைப் பிரசாரம் செய்யப்பட்டது. ஆழ்வார்கள் நாயன் மார்கள் காலத்துக்கு முன்பு ஜைன சமயமும் பௌத்த மதமும் தமிழ்நாட்டில் சிறப்புப்படைத்திருந்ததைப் *பெரியபுராணம்* இவ்வாறு கூறுகின்றது.

மேதினிமேல் சமண்கையர் சாக்கியர்தம் பொய்மிகுத்தே
ஆதிஅரு மறைவழக்கம் அருகிஅரன் அடியார்பால்
பூதிசா தனவிளக்கம் போற்றல்பெறா தொழியக் கண்டு
ஏதமில்சீர்ச் சிவபாத விருதயர்தாம் இடருழந்தார்
(திருஞான சம்பந்தர் புராணம் 18)

அக்காலத்தில்தான் ஆழ்வார்களும் நாயன்மார்களும் தோன்றிப் பக்தி இயக்கத்தைப் பரப்பி, பௌத்த சமண சமயங்களை ஒடுக்கினார்கள். கி.பி. ஏழாம் நூற்றாண்டிலிருந்து பத்தாம் நூற்றாண்டு வரையில் ஏறத்தாழ முந்நூறு ஆண்டுகள் சைவ வைணவ ஆழ்வார்கள் பிரசாரம் செய்த பிறகுதான், பௌத்த சமண சமயங்களின் செல்வாக்கு அழிந்து அந்த மதங்கள் வீழ்ச்சியடைந்தன.

பௌத்த சமண சமயங்கள் தமிழ்நாட்டில் வீழ்ச்சி யடைந்த பிறகு, சைவ வைணவப் பிரிவு அதிகப்பட்டு விட்டது. ஏறத்தாழ கி.பி. 10ஆம் நூற்றாண்டிலிருந்து சைவமும் வைணவமும் வெவ்வேறு தனி மதங்களாகப் பிளவுண்டன. கி.பி. 7ஆம் நூற்றாண்டிலிருந்து 9ஆம் நூற்றாண்டு வரையில் நிகழ்ந்த மதப் போராட்டத்தின்போது ஆழ்வார்களும் நாயன்மார்களும் முறையே திருமாலையும் சிவபெருமானையும் போற்றிய போதிலும் பொது எதிரிகளாகிய சமண பௌத்த மதங்களை வீழ்த்துவதிலேயே முக்கியமாக ஈடுபட்டிருந்தபடியால், அவர்கள் சைவ சமயம், வைணவ சமயம் என்னும் வேறுபாட்டுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் சைவ வைணவ உறவைப் போற்றி வந்தார்கள். பௌத்த சமண சமயங்கள் தோல்வியுற்று வீழ்ச்சியடைந்த பிறகு, சைவ வைணவப் பிரிவுகள் தோன்றலாயின. கி.பி. 10ஆம் நூற்றாண்டிற்குப் பிறகு சைவம் வைணவம் இரண்டும் தனித்தனி மதங்களாகப் பிரிந்து போயின. சிவபெருமானுக்குத் தனிக் கோவில்களும் திருமாலுக்குத் தனிக் கோவில்களும் தோன்றலாயின.

சைவ சமயமும் வைணவ மதமும் தனித்தனி மதங்களாகப் பிரிந்துபோன பிறகுதான், சிவன் கோவில்களில் சிவசக்தியாகிய

அம்மனுக்குத் தனி ஆலயங்கள் புதிதாகக் கட்டப்பட்டன. இதற்குச் சாசனச் சான்றுகளும் கிடைத்துள்ளன. பிற்காலச் சோழர் ஆட்சியில், அதாவது, கி.பி. 10ஆம் நூற்றாண்டுக்குப் பின்னர், பழைய சிவன் கோவில்களில் புதிதாக அம்மன் கோவில்கள் அமைக்கப்பட்ட செய்தி கல்வெட்டெழுத்து ஆராய்ச்சியினால் அறியப்படுகிறது. இக்காலத்திலேதான் சேக்கிழாரின் *பெரியபுராணம்* தோன்றியது. இக்காலத்திலேதான் பன்னிரண்டு சைவத் *திருமுறைகள்* தொகுக்கப்பட்டன. இக்காலத்திற்குப் பிறகுதான் *சிவஞான போதம்* என்னும் சைவ சித்தாந்த சாத்திரத்தை மெய்கண்டதேவ நாயனார் இயற்றினார். இவருக்கு முந்தி ஏறத்தாழ கி.பி. 5ஆம் நூற்றாண்டில் திருமூல நாயனார், *திருமந்திரம்* என்னும் சைவ சமய சாத்திரத்தை இயற்றினார். ஆனால், தெளிவான சைவசித்தாந்த சாத்திரத்தை முதன்முதல் இயற்றியவர் மெய்கண்டதேவ நாயனாரே. இவருக்குப் பிறகு *சிவஞான சித்தியார், திருக்களிற்றுப்படியார்* முதலிய சித்தாந்த சாத்திரங்கள் எழுதப்பட்டன.

கி.பி. 10ஆம் நூற்றாண்டிற்குப் பிறகு, சோழ அரசர் காலத்திலும் அதற்குப் பிற்காலத்திலும், சைவ சமயம் நன்கு வளர்ந்து சிறப்படைந்தது. சோழ அரசர் சைவ சமயத்தைச் சேர்ந்தவராகையால், அவர்கள் பழைய சிவன் கோவில்களைப் புதிப்பித்ததோடு புதிய கோவில்களையும் கட்டினார்கள். கோவில் பூசை முதலியவற்றுக்கும் வேண்டிய நிலபுலங்களையும் பொன்னையும் பொருளையும் வாரி வழங்கினார்கள். அக்காலத்திலிருந்த சிற்றரசர்களும் பிரபுக்களும் கோவில்களுக்குக் கைங்கரியங்களைச் செய்தார்கள்.

கி.பி. 15ஆம் நூற்றாண்டுக்குப் பிறகு சோழ அரசர்களும் பாண்டிய அரசர்களும் மறைந்துவிட்டனர். தமிழ்நாடு அந்நியர் ஆட்சிக்குள்ளாயிற்று. முஸ்லிம் மதத்தினரான நவாப்புகளும் பாளையக்காரர்களும் நாட்டை அரசாண்டனர். போர்ச்சுகீசியர், ஒல்லாந்தர், பிரெஞ்சுக்காரர், ஆங்கிலேயர் ஆகிய ஐரோப்பியர் வர்த்தகத்தின் பொருட்டு நமது நாட்டுக்கு வந்து அரசியலில் தலையிட்டுக் கட்சிகளை உண்டாக்கினர். அதனால் அரசியல் குழப்பங்களும் சண்டைகளும் கலகங்களும் நாடெங்கும் பரவி நாட்டில் அமைதியில்லாமற் போயிற்று; பொருளுக்கும் உயிருக்கும் பாதுகாப்பு இல்லாமற் போயிற்று; தடியெடுத்தவன் தண்டல்காரன் என்னும் கதையாயிற்று. 15ஆம் நூற்றாண்டு முதல் 19ஆம் நூற்றாண்டு வரையில் இந்தக் குழப்பங்களும் கலகங்களும் போர்களும் அராஜகமும் நாட்டில் இருந்தன. இந்தக் குழப்பக் காலத்தில் சைவ சமயத்தைப் போற்றிப் பாதுகாத்தவர்கள் மடாதிபதிகளே. திருவாவடுதுறை ஆதீனம், திருப்பனந்தாள்

ஆதீனம், தருமபுர ஆதீனம் முதலிய ஆதீனங்களின் மடாதிபதிகள் அக்காலத்தில் சைவ சமயத்தைப் போற்றி வளர்த்தார்கள்.

பின்னர், 19ஆம் நூற்றாண்டிலே நாட்டில் புதிய ஆட்சி ஏற்பட்டு அமைதியும் பாதுகாப்பும் நிலைத்தன. ஆங்கில ஆட்சி அந்நிய ஆட்சியாக இருந்தபோதிலும், நாட்டிலே அமைதியும், பொருளுக்கும் உயிருக்கும் பாதுகாப்பும் நம்பிக்கையும் நிலைநாட்டப்பட்டன. ஆனால், இந்தக் காலத்தில் பல கோவில்கள் பழுதடைந்து சிதிலமாய்க் கிடந்தன. அதற்குக் காரணம் முன்னைய நூற்றாண்டுகளில் இருந்த குழப்பக் காலத்தில் கோவில்கள் பழுதுபார்க்கப்படாததுதான். பழுதடைந்து சிதிலமாகிக் கிடந்த கோவில்களைப் புதுப்பித்துப் புதிதாகக் கட்டியவர் நாட்டுக்கோட்டைச் செட்டிமார் மரபைச் சேர்ந்த பிரபுக்களேயாவர். சென்ற நூற்றாண்டிலே நாட்டுக்கோட்டை நகரச் செட்டிமார்கள் பல இலட்சக் கணக்கான ரூபாய் செலவு செய்து புதுப்பித்துக் கட்டிய கோவில்கள் பல. சென்ற நூற்றாண்டில் அவர்கள் சைவ சமயத்துக்குச் செய்த பெருந்தொண்டுகள் பற்பல.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இந்து மத அறநிலைய பரிபாலனச் சட்டம் அமைக்கப்பட்டு, அதன் பலனாக 'இந்து மதக் கோவில் பரிபாலன போர்டு' என்னும் அலுவலகம் ஏற்படுத்தப்பட்டுக் கோவில் பரிபாலனங்கள் முறையாக நடைபெற்றுவருகின்றன. இந்த போர்டில் சைவ சமயக் கோவில்களும் அடங்கியுள்ளன.

இது இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளாக உள்ள சைவ சமயத்தின் சுருக்கமான வரலாறு. விரிவாக எழுதினால் இடம் பெருகும். ஆகையினாலே, மிகச் சுருக்கமாக எழுதப்பட்டது.

ஸ்ரீ காசி நாட்டுக்கோட்டை நகரச் சத்திரம் நூற்றாண்டு விழா மலர்,
இரங்கூன், 1963

சமணமும் தமிழும்

வாழ்க்கையை நல்வழிப்படுத்தி ஆன்மாவை உயர்நிலையடையச் செய்வதற்கு மதங்கள் உதவி செய்துள்ளன. மேலும், மதங்கள். அந்தந்த மக்கள் பேசுகிற மொழிகளையும் வளப்படுத்தி அம்மொழிகளில் சிறந்த இலக்கியங்களையும் அளித்திருக்கின்றன. சைவம், வைணவம், சமணம், பௌத்தம், கிருஸ்துவம், இஸ்லாம் ஆகிய மதங்கள் தமிழ் மொழியை வளப் படுத்தி அதில் சிறந்த இலக்கியங்களைக் கொடுத்திருக்கின்றன.

மனித இனம் முழுவதும் ஒரே மொழியைச் பேசாமல், வெவ்வேறு மக்கள் வெவ்வேறு மொழிகளால் மக்களிடையே பிரசாரஞ் செய்த மதப்பிரசாரகர்கள், அந்தந்த மக்கள் பேசிய அந்தந்த மொழிகளிலேயே நூல்களை எழுதினார்கள். ஆனால், சமண சமயத்தாரும், பௌத்த மதத்தாரும் இந்த விஷயத்தில் கண்ணுங் கருத்துமாக இருந்தார்கள். சமண சமயத்தைப் போதித்த வர்த்தமான மகாவீரரும், பௌத்த மதத்தைப் போதித்த கௌதம புத்தரும் அந்தந்த மக்கள் பேசுகிற மொழிகளிலேயே போதிக்க வேண்டும் என்றும் மக்கள் தெரிந்துகொள்ள முடியாத வேறு மொழிகளில் போதிக்கக் கூடாது என்றும் தங்கள் சீடர்களுக்குக் கண்டிப்பாகக் கட்டளையிட்டு இருந்தார்கள்.

கி.மு. முதல் நூற்றாண்டில், விருத்தவாதி முனிவர் என்னும் பெயருள்ள சமண முனிவர் ஒருவர் இருந்தார். அவருடைய சீடர் சித்தசேன திவாகரர். சமஸ்கிருத மொழியைக் கற்றவராகிய சித்தசேன திவாகரர், சமண சமய சித்தாந்தங்களைச் சமஸ்கிருத மொழியில் எழுத வேண்டும் என்று கருதி, இக்கருத்தைத் தம்முடைய குருவான விருத்தவாதி முனிவரிடங் கூறினார். அதுகேட்ட அவர், சமண சமய போதனைகளை மக்கள் பேசியும் கற்றும் வருகிற தாய்மொழியிலேயே எழுதி வைக்க வேண்டும் என்றும் பொதுமக்கள் அறியாத சமஸ்கிருத மொழியில் எழுதி வைப்பது பெரும்பாவம் என்றும் கூறித் தம்முடைய சீடரைக் கண்டித்தார். இது கேட்ட சித்தசேன திவாகரர், தாம் செய்ய நினைத்த குற்றத்துக்குக் கழுவாயாகப் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் வாய்பேசாமல் ஊமைபோல் இருந்தார் என்று சமண சமய வரலாறு கூறுகிறது. இதிலிருந்து

சமண சமயத்தார் தங்கள் மதக் கொள்கைகளை விளக்க, அந்தந்த மக்கள் பேசுகிற அந்தந்த மொழியிலேயே, தங்கள் மத நூல்களை எழுதினார்கள் என்பது தெரிகிறதன்றோ?

இனி, சமணர் தமிழ்நாட்டிலே தமிழ் மொழியையும் தமிழ் இலக்கியங்களையும் எவ்வாறு வளர்த்தார்கள் என்பதைக் கூறுவோம். மற்றைச் சமயத்தார் தமிழ் மொழிக்குச் செய்துள்ள தொண்டுகளைவிட அதிகமான தொண்டுகளைச் சமண சமயத்தார் செய்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் தமிழ் மொழிக்கு செய்துள்ள தொண்டுகளைத் தமிழ் இலக்கிய வரலாற்றிலே பொன் எழுத்தினால் பொறித்துவைக்க வேண்டும்.

மொழி வளர்ச்சிக்கான இலக்கணம், நிகண்டு என்னும் கருவி நூல்களை, முதன்முதலாகச் சமண சமயத்தார் செய்திருப்பதோடு, அவர்கள் தமிழிலே காவியம், சாத்திரம், தோத்திரம் முதலிய இலக்கிய நூல்களையும் இயற்றியிருக்கிறார்கள்.

நன்னூல், சின்னூல், யாப்பருங்கலம், யாப்பருங்கலக் காரிகை என்னும் இலக்கண நூல்களையும் *சேந்தன் திவாகரம், சூடாமணி* முதலிய நிகண்டு நூல்களையும் எழுதினவர் சமண சமயத்தவரே.

பண்டைக் காலத்தில் தமிழ் மொழியிலே அகவற்பா, வஞ்சிப்பா, வெண்பா, கலிப்பா என்று நான்குவகைப் பாக்களே இருந்தன. சமணரும் பௌத்தரும் விருத்தப்பா என்னும் புதுவகையான பாக்களைத் தமிழில் அமைத்தார்கள். விருத்தப் பாக்களைத் தமிழில் முதன்முதலாக வளர்த்தவர்கள் சமண சமயத்தாரே.

தமிழ் மொழியிலே முதன் முதலாகக் காவிய நூல்களை இயற்றினவர்களும் சமண சமயப் பெருமக்களேயாவர். தமிழின் ஆதிகாவியமாகிய *சிலப்பதிகாரத்தை* இளங்கோவடிகள் என்னும் சமண சமயப் பெரியார் இயற்றினார். அதற்கு அடுத்தபடியாகத் தமிழில் போற்றப்படுவது *சீவகசிந்தாமணி* என்னும் காவியம். இக்காவியத்தை இயற்றியவர் புகழ்பெற்ற திருத்தக்கதேவர் என்னும் சமணப் பெரியார். இந்தக் காவியம் சீவகசாமி என்னும் அரசனுடைய வாழ்க்கையைக் கூறுகிறது. அழகான காவியம் இது. இந்தக் காவியத்திலிருந்து பல கருத்துக்களைக் கம்பர் எடுத்துக்கொண்டு, தாம் இயற்றிய கம்பராமாயணத்தில் செய்திருக்கின்றார்.

கொங்குவேள் என்னும் புலவர் பெருமான் இயற்றியது *பெருங்கதை*. பெருங்கதைக்கு *உதயண காவியம்* என்னும் பெயரும் உண்டு. ஆசிரியப் பாவினால் அமைந்த இந்தக் காவியம் உதயணன் என்னும் அரசனுடைய வாழ்க்கை வரலாற்றைக் கூறுகிறது.

சூளாமணி காவியத்தைப் பாடியவர் தோலாமொழித் தேவர். இது விருத்தப் பாக்களினால் அமைந்த இனிய அழகான நூல். செய்யுளின் ஓசையமைப்பும் சொல்லழகும் பொருட் செறிவும் உள்ள காவியம் இது.

மேருமந்தர புராணம் என்பது மேரு, மந்தரன் என்பவர்களின் வரலாற்றைக் கூறுகிற சிறந்த நூல். *யசோதர காவியம்* என்னும் நூலும் சமண சமய நூலே.

வளையாபதி, சாந்திபுராணம், நாரதசரிதை, ஜைன ராமாயணம் என்னும் இலக்கிய நூல்கள் சமணப் பெரியோர் இயற்றிய நூல்களே. இந்த நூல்களிலிருந்து சிலசில செய்யுட் கள் மட்டும் கிடைத்திருக்கின்றன. இந்நூல்கள் முழுமையும் கிடைக்கவில்லை.

சமண சமய நூல்கள் சூரசேனி என்னும் பிராகிருத பாஷையில் எழுதப்பட்டிருப்பதனால், தமிழில் சமண சமய இலக்கியங்களை எழுதிய சமணப் பெரியோர்கள் சிற்சில பிராகிருத மொழிச் சொற்களைத் தமிழில் கலந்தனர். ஆனால், அச்சொற்கள் தமிழ்மொழிக்கு இயைந்தபடி வழங்கப்பட்டிருக் கின்றன. இவை பிராகிருத மொழிச் சொற்கள் என்பதை யறியாத சிலர், இச்சொற்களைச் சமஸ்கிருதச் சொற்களின் சிதைவு என்று கூறுவர். உண்மையில் அவை பிராகிருதச் சொற்களேயாகும்.

சமண சமயத் தத்துவங்களைத் தர்க்க முறையில் விவாதித்து நிறுவுகிற *நீலகேசி, அஞ்சனகேசி, பிங்கலகேசி* முதலிய நூல்களைச் சமணர் இயற்றினார்கள். இந்நூல்களில் *நீலகேசி* கிடைத்திருக்கிறது. *அஞ்சனகேசியும் பிங்கலகேசியும்* கிடைக்கவில்லை.

மிக உயர்ந்த நீதி நூலாகிய *திருக்குறள்* என்னும் நூலும் சமண சமயத்தார் இயற்றியதே. *திருக்குறளை* ஒவ்வொரு சமயத்தாரும் தம்தம் நூல் என்று போற்றுகிறார்கள். ஆனால் *திருக்குறள்* சமணசமயத்தார் செய்த நூல் என்பது அதன் கடவுள் வாழ்த்துகளிலிருந்து அறிகிறோம். ஆதிபகவன், மலர்மிசை ஏகினான், அறவாழி அந்தணன், பொறிவாயில் ஐந்தவித்தான் என்னும் சொற்றொடர்கள் சமண சமயக் கடவுளாகிய அருகக் கடவுளையே குறிக்கின்றன என்பதில் ஐயம் இல்லை. மேலும் *நீலகேசி* என்னும் சமண சமய நூலின் உரையில், *திருக்குறள்* 'எம் ஒத்து' (எங்கள் வேதம்) என்று உரையாசிரியர் கூறுகிறார். இக்காரணங்களால் *திருக்குறளை* இயற்றியவர் சமண சமயத்தார் என்பது நன்கு விளங்குகின்றது.

நாலடியார் என்னும் நீதி நூலை இயற்றியவர்களும் சமண சமயத்தாரே. *நரிவிருத்தம், எலிவிருத்தம், கிளிவிருத்தம்* என்னும்

நூல்களையும் சமண சமயத்தார் எழுதியுள்ளனர். இவற்றில் *நரிவிருத்தம்* கிடைத்திருக்கிறது. *எலிவிருத்தமும், கிளிவிருத்தமும்* கிடைக்கவில்லை.

திருநூற்றந்தாதி, திருமேற்றிசையந்தாதி, திருக்கலம்பகம் என்னும் நூல்கள் அருகக் கடவுளைப் போற்றுகிற சிறந்த நூல்கள். மேலே கூறப்பட்ட நூல்களைப் போலவே இந்த நூல்களும் இலக்கிய வளமும் சொல்லழகும் பொருள் செறிவும் உடைய சிறந்த நூல்களாகும் சிறுவர் சிறுமியர் பாட சாலைகளில் கற்பதற்காகக் கணக்கு நூல்களைச் சமணர் இயற்றினார்கள். *நெல்லணிஇலக்கம், சிறுகுழி, பெருங்குழி, கணக்கதிகாரம்* என்னும் புத்தகங்களை அவர்கள் இயற்றி னார்கள். இந்த நூல்கள் பண்டைக்காலத்தில் பள்ளிக்கூடங் களில் படிக்கப்பட்டன. இக்காலத்தில் இந்த நூல்களைப் படிப்பதில்லை.

பள்ளிக்கூடம் என்னும் சொல் சமண சமயத்தாரின் மடங்களையும் பௌத்தரின் விகாரைகளையும் குறிக்கின்றது. சமணப் பள்ளிகளிலும் பௌத்தப் பள்ளிகளிலும் அப்பள்ளி களைச் சேர்ந்த துறவிகள் பிள்ளைகளுக்குக் கல்வி கற்பித்த படியால் அந்தப் பாடசாலைகளுக்கும் பள்ளிக்கூடம் என்று பெயர் உண்டாயிற்று. தமிழ்நாட்டில் இருந்து வந்த சமணப் பள்ளிகளும் பௌத்தப் பள்ளிகளும் மறைந்துபோன பிறகும், பள்ளிக்கூடம் என்னுஞ் சொல் மறையாமல் இன்றும் வழங்கி வருகிறது.

கலிங்கத்துப்பரணியை எழுதிய செயங்கொண்டாரும், *கொங்குமண்டல சதகம்* எழுதிய கார்மேகக் கவிஞரும் சமண சமயத்தவர்களே. பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களிலே *சிறுபஞ்ச மூலம், ஏலாதி* முதலிய நூல்களை எழுதினவர்களும் சமண சமயப் பெரியோர்களேயாவர். சமண சமயத்தார் தமிழில் எழுதிய நூல்கள் இன்னும் சில உள்ளன. அவற்றையெல்லாம் இங்குக் குறிக்காமல் விடுகிறோம்.

சமண சமயம் தமிழில் இலக்கண இலக்கிய நூல்கள் பலவற்றை எழுதித் தமிழ் மொழியையும் தமிழ் இலக்கியத்தையும் வளர்த்தது. மேலும் விருத்தப்பா என்னும் புதுவகையான செய்யுளை அமைத்துக் கொடுத்துத் தமிழ் மொழியை வளர்த் துள்ளது. *சிலப்பதிகாரம், சீவகசிந்தாமணி, சூளாமணி, பெருங்கதை* முதலான அழியாப் புகழ்பெற்ற காவியங்களை அளித்திருக்கிறது. இவ்வாறெல்லாம் தமிழ் மொழிக்குப் பெருந் தொண்டு செய்த சமண சமயம், பிற்காலத்தில் மறைந்து விட்டது. தமிழ்நாட்டிலே சமண சமயத்தார் இன்னும் சிற்சில இடங்களில் இருந்து வருகின்றனர். தமிழ்நாட்டில் தோன்றிய

பக்தி இயக்கத்தின் காரணமாகச் சமண சமயம் சிறப்புக் குன்றித் தாழ்ந்துவிட்டது. ஆனால் அந்த மதம் தமிழ் மொழிக்குச் செய்திருக்கிற பெருந்தொண்டு தாழ்ந்துவிடவில்லை.

சமண சமயம் தமிழ் மொழிக்குச் செய்திருக்கிற அளவற்ற பெருந்தொண்டு தமிழ் மொழி உள்ள வரையில் நிலைத்திருக்கும். சமணரின் தமிழ்த் தொண்டுகளைத் தமிழர் மறக்க முடியாது. தமிழ் மொழி வரலாறு, தமிழ் இலக்கிய வரலாறுகளிலே சமண சமயத்தாரின் மொழித் தொண்டு பொன் எழுத்துக்களால் பொறிக்கப்பட்டிருக்கும். தமிழராகிய நாம் சமண சமயத்தாரின் தமிழ்த் தொண்டுகளைப் போற்றுகிறோம்; புகழ்கிறோம்; தலை வணங்கி நன்றி செலுத்துகிறோம்.

திருக்கோயில், மாலை 9, மணி 4, 1967

ஆதி பகவன்

ஆதி பகவன் என்னுஞ் சொல்லைத் தமிழிலக்கியத்தில் முதன்முதலாகத் திருவள்ளுவர் தமது *திருக்குறள்* கடவுள் வாழ்த்தில் வழங்கியிருக்கிறார்.

அகர முதல எழுத்தெல்லாம் ஆதி
பகவன் முதற்றே உலகு

என்பது அத்திருக்குறள். ஆதி பகவன் என்னுஞ் சொல் எந்த மதக் கடவுளைச் சுட்டுகிறது என்னும் ஐயவினா பல காலமாக அறிஞர்களின் ஆராய்ச்சியில் இருந்து வருகிறது.

ஆதி, பகவன் என்னும் இரண்டு சொற்களையுடையது ஆதிபகவன் என்னுஞ் சொற்றொடர். ஆதி என்பது முதன்மையானது, மூலகாரணமாக உள்ளது என்னும் பொருள் உடையது. ஆகவே அது எல்லா மதக் கடவுளுக்கும் பொதுப் பெயர். சிவபெருமான், திருமால், பிரமன், அருகன் முதலிய தெய்வங்களுக்கு ஆதி என்னும் பெயர் உண்டென்று நிகண்டுகள் கூறுகின்றன. அவ்வாறே பகவன் என்னுஞ் சொல்லும் சிவபெருமான், திருமால், பிரமன், சினன், புத்தன் முதலிய தெய்வங்களுக்கும் பொதுப் பெயர் என்று நிகண்டுகள் கூறுகின்றன. ஆதி பகவன் என்னுஞ் சொற்கள் தெய்வங்களின் பொதுப் பெயராகக் கூறப்பட்ட போதிலும் அப்பெயர்கள் சிறப்பாக அருகக் கடவுளுக்கும், பௌத்தக் கடவுளுக்கும் வழங்கி வருகின்றன. "அரியணைச் செல்வன், அருளாழி வேந்தன், பண்ணவன், பகவன், எண்குணன்" என்று அருகக் கடவுளின் பெயர்களைச் *சேந்தன் திவாகரம்* கூறுகிறது. அவ்வாறே புத்தர் பெருமான் பெயர்களை, "புண்ணிய முதல்வன், ஆதிபுங்கவன், பார்மிசை நடந்தான், சாந்தன், புனிதன், பகவன், சைனன், அறவன், மூர்த்தி" என்று *சேந்தன் திவாகரம்* கூறுகிறது.

திருக்குறள் கடவுள் வாழ்த்தில் கூறப்படுகிற அறவாழி யந்தணன், மலர்மிசை ஏகினான் என்பவற்றுடன் ஆதிபகவன் என்பதையும் இணைத்துப் பார்க்கும்போது, இது அருகக் கடவுள் அல்லது புத்தர் பெருமானைக் குறிக்கிறது என்பது ஐயமில்லாமல் தெரிகின்றது. எனினும் அருகப் பெருமானையே இது சிறப்பாகக் குறிக்கிறது எனலாம்.

கலைக் களஞ்சியம், தொகுதி 10, 1968

பௌத்தர் வளர்த்த தமிழ்

மொழிக் கலப்பு

ஒரு மொழியைப் பேசுவோர் வேறு மொழியைப் பேசுகிறவர்களோடு கலந்து உறவாடுகிறபோது, தங்கள் தாய்மொழியில் இல்லாத சொற்களை வேறு மொழியிலிருந்து எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். தங்கள் தாய்மொழியில் ஏதேனுங் கருத்தைத் தெரிவிக்கும் சொல் இல்லாமலிருந்து, அக்கருத்தை வெளியிடத் தக்க சொல் வேறு மொழியில் இருக்குமானால் அச்சொல்லை அஃது இல்லாத மொழியினர் ஏற்றுக்கொள்வது வழக்கம். இது தொன்றுதொட்டு இன்றுவரையில் உலகமெங்கும் நடந்துவருகிற இயற்கையாகும்.

மொழி அதைப் பேசுகிறவரின் கருத்துக்களை வெளியிடுகிற கருவியாக இருப்பதனாலே ஒருவருக்கு ஒரு புதிய கருத்துத் தோன்றினால், அக்கருத்தை அவர் தம்முடைய தாய்மொழியிலே வெளியிடுகிறார். ஒரு கருத்து வேறு மொழியிலிருந்து பெறப் படுமானால், அக்கருத்தைக் குறிக்கும் அயல்மொழிச் சொல்லை எடுத்து வழங்குவர். வேற்று மொழிச் சொற்களை எடுத்துத் தம்முடைய மொழியில் வழங்குகிறவர், அந்த அயல் மொழிச் சொற்களை அந்த உருவத்திலேயே வழங்காமல் தம்முடைய தாய்மொழியின் இயற்கைக்கு ஏற்ப மாற்றியும், திரித்தும் வழங்குவர். உதாரணம்: ரகர ஒலி இல்லாத சீனர் அந்த ஒலிக்குப் பதிலாக லகர ஒலியை வழங்குகிறார்கள் (அமெரிகா - அமெலிகா). ழகர ஒலி இல்லாத மொழியினர், ழகரத்துக்குப் பதிலாக ளகரத்தையும், லகரத்தையும் ஒலிக்கின்றனர் (தமிழ - தமிள, விழிஞம் - விலிஞம்). க்ஷகர ஒலி இல்லாத தமிழர் அதற்குப் பதிலாகக் ககர ஒலியை ஒலிக்கின்றனர் (பக்ஷி - பக்கி, பிக்ஷு - பிக்கு, அக்ஷரம் - அக்கரம்). இவ்வாறு அந்தந்த மொழிக்குத் தக்கபடி வேறுமொழிச் சொற்களைத் திரித்து அமைத்துக் கொள்வது எல்லா மொழிகளுக்கும் இயற்கையாகும்.

இந்த இயற்கைப்படி, உலகத்தில் வழங்குகிற எல்லா மொழிகளிலும் வேறு மொழிச் சொற்கள் (சிறிதளவாகவோ பெரிதளவாகவோ) கலந்துள்ளன. முக்கியமாக வாணிகம், மதம், அரசு (ஆட்சி), நட்புறவு இவற்றின் மூலமாக ஒரு மொழிச்

சொற்கள் இன்னொரு மொழியில் கலக்கின்றன. இந்த இயற்கைப்படியே தமிழ் மொழியிலும் அயல்மொழிச் சொற்கள் கலந்துள்ளன.

தமிழும் பிறமொழிகளும்

சங்க காலத்திலே யவனர் (கிரேக்கர்) தமிழ்நாட்டுடன் கடல் வாணிகத் தொடர்பு கொண்டிருந்தபடியால் கிரேக்க மொழிச் சொற்கள் சில தமிழ் மொழியிலும், தமிழ் மொழிச் சொற்கள் சில கிரேக்க மொழியிலும் கலந்துள்ளன. பௌத்தம், சமணம், வைதீகம் ஆகிய சமய மதங்களின் சார்பாக வட நாட்டாருக்கும் தமிழ்நாட்டாருக்கும தொடர்பு ஏற்பட்ட காரணத்தினால் தமிழ் மொழியில், பாலி, சூரசேனி முதலிய பாகத (பிராகிருத) மொழிச் சொற்களும், வட மொழிச் சொற்களும் கலந்துவிட்டன. அதுபோன்று தமிழ் மொழிச் சொற்கள் சில பிராகிருத வட மொழிகளில் கலந்துவிட்டன.

முஸ்லிம் (நவாபு) ஆட்சி காரணமாகவும், இஸ்லாம் சமயத் தொடர்பு காரணமாகவும் அரபு, பாரசீகம், உருது, இந்தி மொழிச் சொற்கள் சில தமிழில் கலந்துள்ளன. போர்ச்சுகீசியர் தமிழகத்துடன் வாணிகத் துறையிலும், சமயத் துறையிலும் தொடர்பு கொண்டிருந்தபடியால் போர்ச்சுகீசு மொழிச் சொற்கள் சில தமிழில் கலந்தன. ஆங்கிலேயரின் வாணிகத் தொடர்பும், ஆட்சித் தொடர்பும், சமயத் தொடர்பும் ஏற்பட்டிருந்த காரணத்தினால் தமிழில் ஆங்கில மொழிச் சொற்கள் சில கலந்தன. அவ்வாறே, தமிழ் மொழிச் சொற்கள் சில அந்த மொழிகளிலே கலந்துவிட்டன. இது தவிர்க்க முடியாத பொதுவான இயற்கை. சில சமயங்களில், ஒரு மொழி இன்னொரு மொழி மேல் ஆதிக்கம் செலுத்த நேரிட்டால், ஆதிக்கம் பெற்ற மொழி வளர்ந்தும் ஆதிக்கத்துக்குள்ளான மொழி தாழ்ந்தும் போவதைக் காண்கிறோம். ஆகையால், தங்கள் தாய்மொழியின் மேல் வேறு மொழி ஆட்சி (ஆதிக்கம்) செலுத்தாதபடி பார்த்துக்கொள்வது ஒவ்வொரு மொழியினரின் கடமையாகும்.

பௌத்தம், சமணம் என்னும் சிரமண சமயங்களுக்கும், வைதீக சமயமான பிராமண சமயத்திற்கும் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்தே தமிழ்நாட்டுடன் தொடர்பு இருந்தபடியால் அந்தச் சமயங்களின் மூலமாகத் தமிழில் பிராகிருத மொழிச் சொற்களும், வடமொழிச் சொற்களும் கலந்துவிட்டன. பௌத்தம், சமணம் என்னும் சமயங்களில் ஒன்றான பௌத்த மதத்தின் தொடர்பினால் தமிழ்மொழிக்கு ஏற்பட்ட சிறப்புக்களைக் கூறுவோம்.

பௌத்தமும் தமிழும்

இற்றைக்கு இரண்டாயிரத்து முந்நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னே, கி.மு. மூன்றாம் நூற்றாண்டில், அசோகச் சக்கரவர்த்தியின் காலத்தில் பௌத்த சமயம் முதன்முதலாகத் தமிழகத்துடன் தொடர்பு கொண்டது. இச்செய்தியை அசோகச் சக்கரவர்த்தி எழுதியுள்ள பாறைக் கற்சாசனங்களிலிருந்து அறிகிறோம். சௌராஷ்டிர தேசத்தில் கிர்னார் நகரத்திற்கு அருகில் ஒரு கற்பாறையில் எழுதப்பட்ட அசோக சாசனம், சோழ பாண்டிய சத்தியபுத்திர கேரளபுத்திர நாடுகளுக்கு அவர் பௌத்த பிக்குகளை அனுப்பிய செய்தியைக் கூறுகிறது. இந்தச் செய்தியையே, பிஷாவர் நகரத்திற்கு அருகில் இருக்கிற இன்னொரு சாசன எழுத்து கூறுகிறது.

பௌத்த சமயம் 'மிஷனரி' சமயம். அஃதாவது எல்லா நாட்டிலும் தன் சமயக்கொள்கையைப் பரப்புகிற சமயம். கி.மு. மூன்றாம் நூற்றாண்டில் தமிழகத்துக்கு வந்த பௌத்த பிக்குகள் (துறவிகள்) தங்கள் சமயப் பணியைத் தொடங்கித் தொடர்ந்து நடத்தினார்கள். அதனால் பௌத்த சமயம் தமிழ் நாட்டில் பரவிச் செழித்து வளர்ந்தது. பிறகு, கி. பி. 7ஆம் நூற்றாண்டு முதல் 9ஆம் நூற்றாண்டு வரையில் பக்தி இயக்கத்தினால் எதிர்க்கப்பட்டுச் சிறிது தாழ்ச்சியடைந்த போதிலும் பௌத்த சமயம் கி.பி. 12ஆம் நூற்றாண்டு வரையில் தமிழ்நாட்டில் நின்று நிலவிற்று. இவ்வாறு பதினைந்து நூற்றாண்டுகளாகத் தமிழகத்தில் நிலைபெற்று இருந்த பௌத்த சமயத்தினாலே தமிழ் மொழிக்குச் சில நன்மைகளாவது ஏற்பட்டிருக்கக் கூடுமல்லவா? அவற்றை இங்குக் காண்போம்.

எந்தெந்த நாட்டில் எந்தெந்த மொழி பேசப்படுகிறதோ அந்தந்த மொழியில் பௌத்த சமயப் பிரச்சாரம் செய்ய வேண்டுமென்று கௌதம புத்தர் கட்டளையிட்டார். பகவன் புத்தர் உயிர் வாழ்ந்திருந்த காலத்தில் இரண்டு சீடர்கள் அவரிடம் சென்று, பகவனுடைய போதனைகளை வடமொழியில் எழுதி வைப்பது நல்லது என்று கூறினார்கள். இந்த யோசனையைக் கௌதம புத்தர் வன்மையாகக் கண்டித்தார். மக்கள் பேசாத, யாரோ படித்தவர் சிலர் மாத்திரம் அறியும் வடமொழியில் நாட்டு மக்களுக்குப் போதித்தால், மக்கள் அதைப் புரிந்துகொள்ளமாட்டார்கள். ஆகையால், மக்கள் பேசுகிற தாய்மொழியிலேயே பௌத்த சமயத்தைப் போதிக்க வேண்டும் என்று பகவன் புத்தர் கட்டளையிட்டார் என்று சுல்லவக்கம் என்னும் பௌத்த நூலில் கூறப்பட்டிருக்கிறது. இந்தக் கட்டளைப்படி தமிழ்நாட்டுக்கு வந்த பௌத்த பிக்குகள்

தமிழ் மொழியிலேயே தமிழர்களுக்குப் பௌத்த சமயத்தைப் போதித்தார்கள். பௌத்த நூல்களைத் தமிழிலேயே எழுதினார்கள்.

பௌத்த பிக்குகள் தமிழ்நாட்டில் பௌத்த சமயக் கருத்துக்களைத் தமிழில் பரப்பியபோது பாலி மொழிச் சொற்கள் தமிழில் கலந்தன. பாலி என்னும் பிராகிருத மொழிக்கு மாகதி என்றும் பெயர் உண்டு. பாலி என்னும் மாகதி மொழி வட நாட்டில் பகவன் புத்தர் காலத்தில் பேசப்பட்டது. ஆகவே, பாலி மொழியில் கௌதம புத்தர் தம்முடைய அறவுரைகளைக் கூறினார். அவருடைய அறவுரைகள் பாலி மொழியில் எழுதப்பட்டன. அவற்றிற்குத் *திரிபிடகம்* என்பது பெயர். பௌத்தர் *திரிபிடகத்தைத்* தமிழில் உரைத்தபோது, பாலி மொழிச் சொற்கள் சில தமிழில் கலந்தன. தமிழில் கலந்துள்ள சில பாலி மொழிச் சொற்களைக் கூறுவோம். இவை பௌத்த நூலாகிய *மணிமேகலை*, *குண்டலகேசி* முதலிய நூல்களில் காணப்படுகின்றன; அநித்தம், அனாத்மம், ஆராமம், கருணை, சமணன், சேதியம், சயித்தியம், சக்கரவாளம், சீலம், கந்தம், உபாசகர், சுகதன், தேரன், தேரி, துக்கம், பீடிகை, பாரமிதை, பிக்கு, பிக்குணி, தூபி, முதிதை, மைத்திரி, போதி, வேதிகை, விகாரை, நியமம் முதலியன. இங்குச் சிலவற்றை மட்டும் எடுத்துக்காட்டினோம். தமிழ் மொழியையும் மாகத (பாலி) மொழியையும் நன்கு கற்றவர் இந்தச் சொல் ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடுவது விரும்பத் தக்கது.

மேலே காட்டப்பட்ட பாலி மொழிச் சொற்கள், வடமொழிச் சொற்கள்போலக் காணப்படுகிறபடியால், இவை வடமொழிச் சொற்களின் திரிபு என்று சிலர் கூறுவர். இப்படிக் கருதுவது தவறு. இவை பாலி மொழிச் சொற்களே. பிராகிருத மொழிச் சொற்கள் பௌத்த சமயத்தின் மூலமாகவும் சமண சமயத்தின் மூலமாகவும் முதன்முதலாகத் தமிழில் கலந்தன. அதற்குப் பின்னரே வடமொழிச் சொற்கள் தமிழில் கலக்கத் தொடங்கின. இது வரலாற்று முறைப்படி கிடைக்கிற சான்றாகும். ஆகவே, வரலாற்று முறைப்படி ஆராயாமல் கண்ணை மூடிக்கொண்டு பிராகிருத மொழிச் சொற்களை யெல்லாம் வட மொழிச் சொற்கள் என்று கருதுவது தவறாகும்.

பௌத்த சமயக் கல்விப் பணி

பௌத்த சமயப் பிக்குகள் சமயப் பேருரை செய்வதோடு மட்டும் நின்றுவிடவில்லை. சிற்றூர்ச் சிறுவர் சிறுமிகளைத் தங்கள் பள்ளிகளில் அழைத்து அவர்களுக்குக் கல்வி கற்பித் தார்கள். இதனால்தான் பாடசாலைகளுக்குப் பள்ளிக்கூடம்

என்னும் பெயர் ஏற்பட்டது. அந்தப் பெயர் இன்றளவும் நின்று வழங்குகிறது (பள்ளி என்பது பௌத்தக் கோவிலுக்கும், பிக்குகள் இருக்கும் விகாரை என்னும் கட்டடத்துக்கும் பெயர்). பள்ளியில் பாடசாலையை அமைத்துக் கல்வி கற்பித்தபடியால் பள்ளிக்கூடம் என்னும் பெயர் ஏற்பட்டது. பர்மா, இலங்கை முதலிய பௌத்த சமயம் உள்ள நாடுகளில் கல்வி கற்றவர் தொகை அதிகமாக இருக்கிறது என்று ஆங்கிலேயர் சென்ற நூற்றாண்டில் எழுதியுள்ள அறிக்கை கூறுகிறது. பௌத்த சமயம் அக்காலத்தில் தமிழ்நாட்டில் கல்வியைப் பரவச் செய்வதில் அதிகமாகப் பாடுபட்டிருக்கிறது. பௌத்த பிக்குகள் மற்றவருக்கு வாழ்த்துக் கூறும்போது 'அறிவு உண்டாவதாகுக' என்று வாழ்த்தினார்கள் என்று *மணிமேகலை* காவியத்தினால் அறிகிறோம். (குறிப்பு: பௌத்த மதத்தைப் போலவே சமண மதமும் நாட்டுச் சிறுவர்களுக்குக் கல்வி கற்பித்து வந்தது என்பதை இங்குக் குறிப்பிட வேண்டும்). பௌத்தப் பள்ளிகள் நாடெங்கும் இருந்தன. ஆகவே, நாடெங்கும் பாடசாலைகள் இருந்தன.

இலக்கியப் பணி

கல்வியை வளர்த்த பௌத்தர்கள் தமிழில் பல நூல் களையும், காவியங்களையும் இயற்றினார்கள். அந்தச் சமயம் சிறப்படைந்திருந்த காலத்தில் பௌத்த நூல்கள் பல தமிழில் இருந்தன என்பதற்குச் சான்றுகள் உள்ளன. கி. பி. பன்னிரண்டாம் நூற்றாண்டிற்குப் பிறகு, பௌத்தம் தமிழ்நாட்டில் வீழ்ச்சியடைந்து மறைந்துபோன காலத்தில் அந்த நூல்கள் போற்றப்படவில்லை. சமயப் பகை காரணமாக பௌத்த நூல்கள் அழிக்கப்பட்டன. அழிந்து போனவை போக இப்போது முழுநூலாகக் கிடைத்திருப்பவை இரண்டு நூல்களே. அவை *மணிமேகலை* என்னும் காவியமும், *வீரசோழியம்* என்னும் இலக்கண நூலும் ஆகும்.

முழு நூலாகக் கிடைக்காமல் பெயர் மட்டும் கேட்கப் படுகிற சில பௌத்த நூல்கள் உள்ளன. அவையாவன:

குண்டலகேசி காவியம்: பேர் போன இந்தக் குண்டலகேசி காவியம், சென்ற நூற்றாண்டிலேதான் மறைந்து போயிற்று. இந்த நூலில் இருந்து சில செய்யுட்கள் வேறு நூல்களில் மேற்கோள் காட்டப்பட்டுள்ளன. *நீலகேசி* என்னும் சமண நூலின் உரையிலும், *வீரசோழியம்* என்னும் இலக்கண நூலின் உரையிலும் இதன் செய்யுட்கள் மேற்கோள் காட்டப் பட்டுள்ளன *புறத்திரட்டு* என்னும் நூலிலும் குண்டலகேசிச் செய்யுட்கள் சில தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. *குண்டலகேசி*

காவியத்தை எழுதின ஆசிரியரின் பெயர் நாதகுத்தனார் என்பது. இவருக்கு *நாகசேனர்* என்னும் பெயர் இருந்ததென்று *விமதி வினோதனீ* என்னும் பாலி மொழி நூல் கூறுகிறது.

சித்தாந்தத் தொகை: பௌத்த சமயச் சித்தாந்தத்தைக் கூறுகிறது இந்நூல் என்பது இதன் பெயரிலிருந்தே அறியலாம் (சித்தாந்தம் முடிந்த முடிவு). *சிவஞான சித்தியார்* என்னும் சைவ சமய நூலுக்கு ஞானப்பிரகாசர் எழுதிய உரையில் (பரபக்கம், சௌத்திராந்தகன் மதம். 2, 31ஆம் பாட்டுக்களின் உரை) இந்த நூலிலிருந்து ஒரு செய்யுள் மேற்கோள் காட்டப்பட்டிருக் கிறது. இந்த நூலைப் பற்றி வேறு ஒன்றும் தெரியவில்லை.

திருப்பதிகம்: பௌத்த சமயத் தெய்வங்களின்மேல் பாடப் பட்ட தோத்திரப் பாடல்கள் என்று இதன் பெயரிலிருந்து தெரிகிறது. *சிவஞான சித்தியாருக்கு* ஞானப்பிரகாசர் எழுதிய உரையில் இந்நூற் செய்யுள் மேற்கோள் காட்டப்படுகிறது (பரபக்கம், சௌத்திராந்தகன் மதம். 2ஆம் செய்யுள் உரை, மேற்படி மறுதலை. 8ஆம் செய்யுள் உரை).

விம்பசாரக் கதை: பிம்பசாரன் என்னும் அரசன் புத்த பகவன் இருந்த காலத்தில் மகத தேசத்தை அரசாண்டவன். பௌத்த சமயத்தை ஆதரித்தவன். அவனைப் பற்றிய காவியம் இது. *நீலகேசி* என்னும் சமண நூலின் உரையிலும் (190ஆம் பாட்டு .உரை), *சிவஞான சித்தியார்* என்னும் சைவ நூல் உரையிலும் (பரபக்கம், சௌத்திராந்தகன் மறுதலை 5ஆம் செய்யுள் உரை) *விம்பசாரக் கதையிலிருந்து* சில செய்யுள் அடிகள் மேற்கோள் காட்டப்பட்டுள்ளன. இந்நூலைப்பற்றி வேறு செய்திகள் தெரியவில்லை.

புத்த ஜாதகக் கதைகள்: புத்தருடைய பழம் பிறப்புச் செய்திகளைக் கூறுவது புத்த ஜாதகக் கதைகள். பாலி மொழியில் உள்ள இந்தக் கதைகளைத் தமிழில் செய்யுளாகவும் உரைநடையாகவும் எழுதியிருந்தனர் என்பது தெரிகின்றது. நூல் முழுவதும் கிடைக்கவில்லை. சில செய்யுட்கள் மட்டும் *நீலகேசி* உரையில் மேற்கோளாகக் காட்டப்பட்டுள்ளன.

வீரசோழியம்: இஃது இலக்கண நூல். முழுவதும் கிடைத் திருக்கிறது. வீரசோழன் என்னும் சோழ அரசன் பெயரால் இயற்றப்பட்டது. இதன் ஆசிரியர் புத்தமித்திரர் என்பவர். இவருடைய மாணவராகிய பெருந்தேவனார் இதற்கு உரை எழுதியிருக்கிறார். கி.பி. பதினோராம் நூற்றாண்டில் இயற்றப் பட்ட நூல் இது. *வீரசோழியக்காரிகை* என்னும் பெயரும் இதற்கு உண்டு. எழுத்ததிகாரம், பொருளதிகாரம், யாப்பதி காரம், அணி அதிகாரம் என்னும் அதிகாரங்களை உடையது. இதற்கு *எதிர் நூல்* என்று வேறு பெயரும் உண்டு. *வீரசோழியம்*

வழக்கிழந்து போன நூல். இதில் வடமொழி இலக்கணத்தையும் புகுத்தியிருக்கிறபடியால் இதைத் தமிழர் ஏற்றுக்கொள்ள வில்லை. பெயரளவுக்கு ஒரு நூலாக இருந்து வருகிறது.

தமிழ் நாட்டிலிருந்த பௌத்தர் பாலி மொழியிலிருந்து சில நூல்களைத் தமிழில் மொழிபெயர்த்துள்ளனர். அவற்றைச் சம்பு என்னும் நடையில் எழுதியதாகத் தெரிகின்றது. சம்பு என்பது செய்யுளும் உரையும் கலந்த நடை. இந்த நூல்களை இயற்றுவதற்காகப் பௌத்தர், கிரந்த எழுத்து என்னும் ஒரு வகை எழுத்தை உண்டாக்கினார்கள் (கிரந்த எழுத்தை உண்டாக்குவதற்குப் பௌத்தர் காரணமாக இருந்தது போலவே, சமண சமயத்தாரும் இந்த எழுத்தை உண்டாக்கக் காரணமாக இருந்தார்கள்). இந்தக் கிரந்த எழுத்து பிராகிருதமொழி நூல்களைத் தமிழில் எழுத உதவியாக இருந்தது. பிற்காலத்தில் வடமொழி நூல்களை எழுதவும் இது பயன்படுத்தப்பட்டது. (ஒரு காலத்தில் தென்னிந்தியாவில் வடமொழி நூல்களை எழுதவும், படிக்கவும் உபயோகப்படுத்திய இந்தக் கிரந்த எழுத்து இக்காலத்தில் மறைந்து வருகிறது. கிரந்த எழுத்துக் களுக்குப் பதிலாக இப்போது நாகரி எழுத்துகளைப் பயன் படுத்துகிறார்கள். அடுத்தத் தலைமுறையில் கிரந்த எழுத்து அடியோடு மறைந்து போகும் என்று துணிந்து கூறலாம்)

கிரந்த எழுத்துக்களின் உதவியினால் பௌத்தர் மணிப் பிரவாள நடையில் சில நூல்களை எழுதினார்கள். அந்த நூல்கள் இப்போது, ஏனைய நூல்களைப் போலவே மறைந்துவிட்டன. சமணரும் மணிப்பிரவாள நடையில் *ஸ்ரீபுராணம்* முதலிய நூல்களை எழுதியுள்ளனர். அந்த நூல்கள் இப்போதும் கிடைக்கின்றன. பௌத்தரும் சமணரும் உண்டாக்கிய கிரந்த எழுத்து மணிப்பிரவாள நடையைத் தமிழர் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. பிற்காலத்தில் வைணவர் மணிப்பிரவாள நடையில் *நாலாயிரப் பிரபந்தத்துக்கு* உரையும் (வியாக்கியானம்) *குருபரம்பரப்பிரபாவம்* முதலிய நூல்களையும் இயற்றி னார்கள். வடமொழியும் அல்லாமல் தமிழும் அல்லாமல் இரண்டுங்கலந்த கலப்பட மொழியில் எழுதப்பட்டபடியால் அந்நூல்களை வட மொழியாளரும் படிப்பதில்லை. தமிழ் மொழியாளரும் படிப்பதில்லை. இரண்டு மொழிகளையும் கற்ற வைணவ பக்தியுள்ள ஒரு சிலர் (நூற்றுக்கு ஒருவர் இருவர்) பாராயணம் செய்து வருகிறார்கள். மணிப்பிரவாள வியாக்கி யானம் பலருக்கும் பயன்படாதபடியால் இப்போது அவற்றைத் தமிழில் எழுதிச் சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்தார் வெளியிட்டி ருக்கிறார்கள். எனவே, பௌத்தர் (சமணர்) உண்டாக்கி யமைத்த மணிப்பிரவாளநடை மறைந்து வருகிறது.

பெருந்தொண்டு

பௌத்தர் (சமணருங்கூட) தமிழ்மொழிக்குச் செய்த பெருந்தொண்டு என்னவென்றால், அவர்கள் தமிழில் விருத்தப் பாக்களைப் புதிதாக அமைத்ததுதான். சங்ககாலத்தில் இல்லாத விருத்தப்பாக்களை இவர்கள் புதிதாக அமைத்துக் கொடுத்தார்கள். பிற்காலத்துத் தமிழ் நூல்கள் எல்லாம் பெரும் பாலும் விருத்தப் பாக்களினால் இயற்றப்பட்டவை. விருத்தப்பா அமைப்பையும் அப்பாக்களினால் புதிய இலக்கியங்களை எழுதும் முறையையும் வகுத்தவர் பௌத்தரும், சமணருமாவர். இதற்காகத் தமிழுலகம் அவர்களுக்கு என்றென்றும் கடமைப் பட்டுள்ளது.

உலகத் தமிழ் மாநாட்டு விழா மலர், 1968

பஞ்ச சீலம்

பஞ்ச சீலம் என்றால் ஐந்து நல்ல ஒழுக்கம் என்பது பொருள். கொலை செய்யாமை, களவு செய்யாமை, காமம் செய்யாமை, பொய் பேசாமை, கள் உண்ணாமை என்னும் இவ்வைந்து நல்லொழுக்கமும் பஞ்ச சீலம் எனப்படும். இதற்கு மாறான கொலை செய்தல், களவு செய்தல், காமம் செய்தல், பொய் பேசுதல், கள் உண்ணல் என்னும் ஐந்து தீய ஒழுக்கங்கள் பஞ்சமா பாதகம் என்று கூறப்படும்.

பஞ்ச சீலம் என்னும் ஐந்து நல்லொழுக்கங்களை *மணிமேகலை* என்னும் நூல் (24ஆம் காதை, அடி 77-78) இவ்வாறு கூறுகிறது:

கள்ளும் பொய்யும் காமமும் கொலையும்
உள்ளக் களவும் என்று உரவோர் துறந்தவை

நல்லறிஞர்கள் கள், பொய், காமம், கொலை, களவு ஆகிய இவற்றை நீக்கினார்கள் என்பது இதன் கருத்து.

பஞ்ச சீலங்கள் என்னும் இவ்வைந்து நல்லொழுக்கங்களும் இம்மைக்கும் மறுமைக்கும் வேண்டுவன. அதாவது, ஆன்மா உயர்நிலையடைவதற்கு மட்டும் அல்லாமல், மக்களின் நல்வாழ்வுக்கும் வேண்டியனவாக வுள்ளன. எந்த நாட்டிலும் எந்தக் காலத்திலும் மனித சமூகம் ஒழுங்காகவும், அமைதியாகவும், செம்மையாகவும் வாழவேண்டுமானால், மக்களிடத்தில் நல்லொழுக்கம் வேண்டும். சட்டப் புத்தகங்களில் நல்லொழுக்கம் இருந்தால் போதாது; மக்களிடத்தில் அந்நல்லொழுக்கங்கள் அமைந்திருக்க வேண்டும். நல்லொழுக்கங்கள், மனித சமூகத்தின் வாழ்க்கையை - அமைதியை - கெடுக்காதவையாக இருக்கவேண்டும்.

மக்கள் சமூகத்திலே கொலைகளும், களவுகளும், காமச் செயல்களின் ஒழுக்கயீனமும், பொய்யும், புளுகும், கள்ளும், குடியும் மலிந்திருக்குமானால், அச்சமூகத்தில் குழப்பமும் துன்பமும் கஷ்டமும் நஷ்டமும் ஏற்பட்டு வாழ்க்கை அமைதியாகவும் செம்மையாகவும் ஒழுங்காகவும் நடக்காது. அதனால் மக்கள் வாழ்க்கை துன்பகரமாக இருக்கும். பஞ்சமா பாதகங்கள் அமைதியான, ஒழுங்கான, செம்மையான வாழ்க்கையைக்

கெடுத்துத் துன்பத்தையும் தீமையையும் உண்டாக்குகின்றன. பஞ்ச சீலங்கள் எனப்படும் ஐந்து நல்லொழுக்கங்கள், மக்களின் நல்வாழ்விற்கு இன்றியமையாதவை.

உலகத்தில் உள்ள எல்லா மதங்களும், மனிதர்களின் இகபர வாழ்க்கைக்கு வழி காண்கின்றவை யாகலின், அவை இந்த ஐந்து நல்லொழுக்கங்களை ஏற்றுக்கொள்கின்றன. மதங்களையும் கடவுளையும் வேண்டாத உலோகாயதக் கொள்கையுடையவரும், மக்கள் சமூகம் அமைதியுடனும் செம்மையுடனும் வாழவேண்டும் என்னும் காரணத்துக்காக, இந்த ஐந்து நல்லொழுக்கங்களையும் ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். எனவே, நாகரிகத்தை விரும்புகிற எல்லோரும் - அதாவது மனித வாழ்க்கை அமைதியாகவும் ஒழுங்காகவும் நடைபெற வேண்டும் என்று விரும்புகிறவர்கள் எல்லோரும் - பஞ்ச சீலத்தை ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். ஐந்து நல்லொழுக்கங்களையும் எல்லாச் சமயத்தாரும் ஏற்றுக்கொண்டபோதிலும், பௌத்த மதம் மட்டும் அதனை வற்புறுத்திக் கூறி அதைத் தன்னுடைய முக்கியக் கொள்கையாகக் கொண்டிருக்கிறது. பௌத்தர்கள் எல்லோரும், இல்லறத்தாரும் துறவறத்தாரும், ஆண்பாலாரும் பெண்பாலாரும் பஞ்ச சீலத்தை மனப்பாடஞ் செய்து மந்திரம்போல ஓதி வருகிறார்கள். பஞ்ச சீலப் பாராயணம் அறியாத பௌத்தர் ஒருவரும் இலர். பௌத்தர்களுக்குப் பாலி மொழி தெய்வ பாஷையாக (சமய மொழியாக) இருப்பதனால், அவர்கள் பஞ்ச சீலத்தைப் பாலி மொழியிலே ஓதுகிறார்கள். அவர்கள் ஓதுகிற பஞ்ச சீலப் பாராயணம் இது:

பாணாதிபாதா வேரமணீ ஸிக்காபதம் ஸமாதியாமி
அதின்னாதானா வேரமணீ ஸிக்காபதம் ஸமாதியாமி
காமேஸு மிச்சாசாரா வேரமணீ ஸிக்காபதம் ஸமாதியாமி
முஸாவாதா வேரமணீ ஸிக்காபதம் ஸமாதியாமி
ஸுரா - மேரய - மஜ்ஜ பமாதட்டானா வேரமணீ ஸிக்காபதம் ஸமாதியாமி

இதன் பொருள்:

கொல்லாமல் இருத்தல் என்னும் கட்டளையை ஏற்றுக் கொள்கிறேன்.

கொடுக்காத பொருளை எடுக்கக் கூடாது என்னும் கட்டளையை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

தவறான காமம் கூடாது என்னும் கட்டளையை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

பொய் பேசக்கூடாது என்னும் கட்டளையை ஏற்றுக் கொள்கிறேன்.

மயக்கம் உண்டாக்கி அறிவைக் கெடுக்கிற மதுபானங்கள் கூடாது என்னும் கட்டளையை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

இவ்வைந்து நல்லொழுக்கங்களும் பௌத்தர்களில் இல்லறத்தாருக்கும் துறவறத்தாருக்கும் இன்றியமையாதவை. இவ்வைந்துக்கும் வெளிப்படையாகப் பொருள் விளங்குகிறது. ஆனால், மூன்றாவதாகிய காம விழைவு என்பது பற்றிச் சிறிது விளக்கம் வேண்டும். குடும்பத்தில் வாழும் இல்லறத்தாரில், ஆண்களும் பெண்களும் கற்புள்ளவராக இருத்தல் வேண்டும். ஆண்கள் பிறர்மனை நயவாமலும், பெண்கள் பிற ஆண்களை நயவாமலும் இருக்கவேண்டும். துறவிகளாக உள்ளவர்கள் சிற்றின்பத்தை அறவே நீக்கி முழு பிரமசரியம் காத்தல் வேண்டும். இதுவே, தவறான காமம் கூடாது என்பதன் கருத்து ஆகும்.

இந்தப் பஞ்ச சீலத்தை ஜைனர்களும் (சமணர்களும்) தமது முக்கிய ஒழுக்கமாகக் கொண்டுள்ளார்கள். ஆனால், அவர்கள் இதற்கு வேறு பெயர் கூறுகிறார்கள். ஜைன சமயத் துறவி களுக்குரிய மகாவிரதம் என்பதில் பஞ்ச சீலம் அடங்குகிறது. ஜைன சமயத்து இல்லறத்தாருக்கு உரிய அனுவிரதங்களில் இந்தப் பஞ்ச சீலம் அடங்குகிறது. ஏன்? முஸ்லீம்கள், கிறிஸ்துவர்கள், இந்துக்கள் (சைவ வைஷ்ணவர்கள்) முதலிய எல்லா மதத்திலும் பஞ்ச சீலம் என்னும் ஐந்து ஒழுக்கங்களைக் காணலாம். ஆனால், இதற்கு முதன்மையான இடங்கொடுத்து, இதன் முக்கியத்தை வற்புறுத்துகிறவர்கள் பௌத்தர்களே என்பதை வெளிப்படையாக அறிகிறோம். பஞ்ச சீலங்கள், சிறந்த நிலையில் மனித சமூகம் வாழ்வதற்கு மிக இன்றியமையாதன என்பதையும் அறிகிறோம்.

கலைக்கதிர், மலர் 11, இதழ் 1, 1959

நல்லச் சிற்றம்பலமும் தில்லைச் சிற்றம்பலமும்

தில்லைச் சிற்றம்பலம் எல்லோருக்கும் தெரியும். நல்லச் சிற்றம்பலம் பலருக்குத் தெரியாது. தெரிந்த சிற்றம்பலத்தையும் தெரியாத சிற்றம்பலத்தையும் முதன்முதலாக அறிமுகப்படுத்து கிறவர் ஐயடிகள் காடவர்கோன் நாயனார். ஐயடிகள் காடவர்கோன் சைவ நாயன்மார் அறுபத்து மூவரில் ஒருவர். இவர் காடவர் குலத்தில், அதாவது பல்லவ அரசர் குலத்தில் பிறந்து செல்வச் சூழலில் வாழ்ந்தவர். ஐயடிகள் காடவர்கோன் பல்லவ அரசர் என்பதை நம்பியாண்டார் நம்பி தெளிவாகக் கூறுகிறார்.

> சத்தித் தடக்கைக் குமரன் நற்றாதைதன் தானமெல்லாம்
> முத்திப் பதமொரோர் வெண்பா மொழிந்து முடியரசாம்
> அத்திற்கும் மும்மை நன்றால் அரற்கா ஐயமேற்ற லென்னும்
> பத்திக் கடல்ஐயடிகள் ஆகின்ற நம் பல்லவனே
> (திருத்தொண்டர் திருவந்தாதி 56)

பக்திக் கடலாகிய ஐயடிகள் காடவர்கோன் இயற்றிய க்ஷேத்திரத் திருவெண்பா இருபத்து நான்கு செய்யுட்களை யுடையது. இது, பதினோராந் திருமுறையில் தொகுக்கப் பட்டுள்ளது. க்ஷேத்திரத் திருவெண்பாவின் முதற்செய்யுளில் நல்லச் சிற்றம்பலமும் தில்லைச் சிற்றம்பலமும் கூறப் படுகின்றன.

> ஓடுகின்ற நீர்மை யொழிதலுமே யுற்றாரும்
> கோடுகின்றார் மூப்பும் குறுகிற்று - நாடுகின்ற
> நல்லசிற் றம்பலமே நண்ணாமுன் நன்னெஞ்சே
> தில்லைச் சிற்றம்பலமே சேர்

ஐயடிகள் காடவர்கோன், தன் நெஞ்சை விளித்து, நல்லச் சிற்றம்பலத்தைச் சேராமல் தில்லைச் சிற்றம்பலத்தைச் சேர்வாயாக என்று கூறுகிறார். நல்லச் சிற்றம்பலம் என்றால் என்ன? நல்ல + சிறு + அம்பலம் = நல்லச் சிற்றம்பலம். அம்பலம் = பொது இடம். சிறு அம்பலம் = சிறிய பொது இடம். நல்லச்

சிற்றம்பலம் என்றால் நல்லதாகிய சிறிய அம்பலம் என்பதாம். இங்கு 'நல்ல' என்னும் சொல் தீய, கெட்ட என்னும் பொருளில் உள்ளது. கொடிய பாம்பு நல்ல பாம்பு என்று பெயர் கூறப்படுவது போல. ஆகவே நல்லச் சிற்றம்பலம் என்பது துன்பத்தைக் கொடுக்கின்ற சிறிய இடம் என்பது பொருள். அதாவது நரகம். நல்ல என்னும் சொல்லுக்குக் கரிய, கறுமையான என்னும் பொருளும் கூறலாம். திராவிட இன மொழிகளைச் சேர்ந்த தெலுங்கு மொழியில் நல்ல என்னும் சொல்லுக்குக் கரிய என்னும் பொருள் உண்டு. ஆகவே நல்லச் சிற்றம்பலம் என்றால் கருமையான (இருண்ட) சிறிய அம்பலம் என்று பொருள் கூறலாம்.

தில்லைச் சிற்றம்பலம் என்பது ஒளிமயமான ஞான அம்பலம். தில்லை - தில்லை மரம் உள்ள ஊர். சித் + அம்பலம் = சிற்றம்பலம். அதாவது ஞானமாகிய அம்பலம். ஞானத்தை அறிவுக்கும் வெளிச்சத்துக்கும் உவமை கூறுவர்.

இருளானதும், பிறப்பு இறப்பாகிய துன்பத்தைக் கொடுப்பதுமாகிய நல்லச் சிற்றம்பலத்தை யடையாமல், பிறப்பு இறப்பு என்னும் துன்பத்தைப் போக்கிப் பிறவா இறவா நிலையாகிய அந்தமில் இன்பத்து அழிவில் வீட்டைத் தருவதாகிய தில்லைச் சிற்றம்பலத்தைச் சேர்க என்பது இதன் கருத்து.

கருவரங்கமும் திருவரங்கமும்

வைணவ சமயத்திலும் இதே கருத்துக் கூறப்படுகிறது. பொய்கையாழ்வார் தம்முடைய முதல் திருவந்தாதியில், ஐயடிகள் காடவர்கோன் கூறிய இதே கருத்தைக் கூறுகிறார். ஐயடிகள் கூறிய 'நல்லச் சிற்றம்பலம் தில்லைச் சிற்றம்பலம்' என்னும் சொற்றொடருக்கு மாறாகப் பொய்கையாழ்வார் 'கருவரங்கம்', 'திருவரங்கம்' என்று கூறுகிறார். ஆழ்வார் கூறும் செய்யுள் இது:

ஒன்றும் மறந்தறியேன் ஓதநீர் வண்ணனைநான்
இன்று மறப்பனோ ஏழைகாள் - அன்று
கருவரங்கத்துள் கிடந்து கைதொழுதேன் கண்டேன்
திருவரங்கம் மேயான் திசை (*முதல் திருவந்தாதி* 6)

அரங்கம் என்பதும் அம்பலம் என்பது ஒன்றே. திருவரங்கமும் திருச்சிற்றம்பலமும் ஒன்றே. ஒளிமயமான இடம் என்பது பொருள். திருச்சிற்றம்பலத்துச் சிவபெருமானும், திருவரங்கத்து நாராயணரும் இருவரும் ஒருவரே. அதாவது முழுமுதற் கடவுள் என்பது. நாயனார் கூறுகின்ற நல்லச் சிற்றம்பலமும் ஆழ்வார் கூறுகிற கருவரங்கமும் ஒரே

கருத்தை விளக்குகின்றன. இந்த முறையில் இருவருடைய செய்யுட்களும் பொருள் அறிவதற்கு ஒன்றுக்கொன்று உதவியாக இருக்கின்றன. ஆழ்வார் கூறுகின்ற கருவரங்கமும் திருவரங்கமும், நாயனார் கூறுகின்ற நல்லச் சிற்றம்பலமும் தில்லைச் சிற்றம்பலமும் ஒரே பொருள் உள்ளவை. நாராயணனும் சிவபெருமானும் ஒருவரே.

பொன் திகழும் மேனிப் புரிசடையம் புண்ணியனும்
நின்று உலகம்தாய நெடுமாலும் - என்றும்
இருவர் அங்கத்தால் திரிவரேனும் ஒருவன்
ஒருவன் அங்கத்து என்றும் உளன்

* ('நல் + அச்சு + இற்று + அம்பலமே நண்ணாமுன்' எனச் சொற்களைப் பிரித்து நல்ல அச்சு ஆகிய உடம்பு அழிந்து, சுடுகாடு அல்லது மயானம் எனப்படும் அம்பலத்தை நாம் அடைய நேர்வதற்கு முன்னரே, அதாவது நாம் இறந்து படுவதற்கு முன்னரே என்றும் பொருள் கொள்ளலாம். அச்சு - உடல்; அம்பலம் - சுடுகாடு.) - ஆசிரியர்

திருக்கோயில், மாலை 15, மணி 6, 1973

பன்னிரண்டு சூரியர்

(துவாதச ஆதித்தர்)

சைவ சமயத்துத் தெய்வங்களில் பன்னிரண்டு சூரியர்கள் உள்ளனர். சைவ சமய நூல்கள் பன்னிரண்டு சூரியர்களைக் கூறுகின்றன. அவர்களுடைய பெயர்களாவன: 1. வைகர்த்தர் 2. விவஸ்வதர் 3. மார்த்தாண்டர் 4. பாஸ்கரர் 5. இரவி 6. உலோகப்பிரகாசர் 7. உலோகசாட்சி 8. திரிவிக்ரமர் 9. ஆதித்தர் 10. சூரியர் 11. அம்சுமாலி 12. திவாகரர். இவர்கள் ஒவ்வொருவரும் பன்னிரண்டு திசைகளில் இருக்கின்றனர்.

		10	11	12	
9	ஆதித்தர்	சூரியர்	அம்சு மாலி	திவாகரர்	
8	திரி விக்ரமர்			வைகர்த்தர்	1
7	உலோக சாட்சி			விவஸ்வதர்	2
	உலோகப் பிரகாசர்	இரவி	பாஸ்கரர்	மார்த் தாண்டர்	3
	6	5	4		

இவர்கள் உருவம் நின்ற நிலையில் அமைக்கப்படும். இவர்கள் உருவங்களின் அமைதியும் கூறப்படுகின்றன. அந்த விபரங்கள் வருமாறு:

1. வைகர்த்தர்: இவர் ஒரு முகமும் இரண்டு கைகளும் உள்ளவர். இரண்டு கைகளிலும் பொற்றாமரைப் பூவை நாளத்தோடு பிடித்துத் தோளின்மேல் சார்த்தி வைத்திருப்பார். மஞ்சள்நிற ஆடை அணிந்து பொன் அணிகள் அணிந்திருப்பார்.

2. விவஸ்வதர்: இவருக்கு இரண்டு முகங்களும் நான்கு கைகளும் உண்டு. மேல் இரண்டு கைகளில் தாமரைப் பூக்களை ஏந்தித் தோளின்மேல் சார்த்திக்கொண்டு கீழ் இரண்டு கைகளில் அபய முத்திரையும் வரத முத்திரையும் உள்ளவராக இருக்கிறார். சிவந்த நிறமான பவள நகைகளை அணிந் திருப்பார். பிங்கள நிற ஆடை. அல்லது பொற் பட்டாடை அணிந்திருப்பார்.

3. மார்த்தாண்டர்: இவருக்கு மூன்று முகங்களும் ஆறு கைகளும் உண்டு. மேல் இரண்டு கைகளில் தாமரைப் பூக்கள். இரண்டு கைகளில் ஜபமாலையும் கமண்டலமும் ஏந்தியி ருப்பார். இரண்டு கைகளில் அபய வரத முத்திரைகள். முத்து மாலைகளை ஆபரணங்களாக அணிந்திருப்பார்.

4. பாஸ்கரர்: இவருக்கு இரண்டு முகங்களும் நான்கு கைகளும் உண்டு. இரண்டு கைகளில் தாமரைப் பூக்கள் ஏந்தி யிருப்பார். மற்ற இரண்டு கைகளைக் கூப்பிச் சிவபெரு மானைக் கும்பிடும் நிலையில் இருப்பார். சிவப்பு நிறமுள்ளவர். சிவந்த ஆடை அணிந்திருப்பார். நீலக்கற்கள் பதித்த நகைகளை அணிந்திருப்பார்.

5. இரவி: இவர் நான்கு முகங்களையும் எட்டுக் கைகளையும் உடையவர். கைகளில் ஜபமாலை, கமண்டலம், சூலம், பாசம், அங்குசம், தாமரை, அபயவரத் முத்திரைகள் இருக்கும். சிவந்தநிற ஆடை அணிந்து பச்சைக்கல் (மரகதக்கல்) இழைத்த ஆபரணங்கள் அணிந்திருப்பார்.

6. உலோகப் பிரகாசர்: ஐந்து முகமும் பத்துக் கைகளும் உள்ளவர். இவர் நிறம் கறுப்பு. இரண்டு கைகளில் தாமரைப் பூக்கள். இரண்டு கைகளில் சூலம், அங்குசம். மற்றும் இரண்டு கைகளில் தண்டு ஜபமாலை. இன்னும் இரண்டு கைகளில் அம்பு வில். நீல நிறப் பட்டாடை உடுத்து நீலநிறக் கற்கள் பதித்த நகைகளை அணிந்திருப்பார்.

7. உலோகசாட்சி: இவருக்கு ஒரு முகமும் இரண்டு கைகளும் உண்டு. இரண்டு கைகளையும் கூப்பிக் கும்பிடும் நிலையில் இருப்பார். வெள்ளை நிறமுள்ளவர். வெண்பட்டாடை அணிந்து இருப்பார் அல்லது வெள்ளைப் பருத்தி ஆடையைக் காஷாயம் (காவி) தோய்த்து அணிந்திருப்பார். உடம்பு முழுவதும் திருநீறு அணிந்திருப்பார்.

8. திரிவிக்கிரமர்: இவர் இரண்டு முகமும் நான்கு கைகளும் உள்ளவர். மேல் இரண்டு கைகளில் தாமரைப் பூக்களை ஏந்திக்கொண்டு கீழ் இரண்டு கைகளைக் கூப்பிக் கும்பிடும் நிலையில் இருப்பார். நீலக்கல் (கறுப்புக்கல்) பதித்த ஆபரணங் களை அணிந்து கறுப்பு (நீல)ப் பட்டாடை அணிந்து கறுப்பு நிறம் உள்ளவராக இருப்பார்.

9. *ஆதித்தர்:* இவருக்கு ஒரு முகமும் இரண்டு கைகளும் உண்டு. கைகளில் செந்தாமரைப் பூக்கள் ஏந்தியிருப்பார். மாதுளம் பூப்போன்ற செந்நிறம் உள்ளவர். சிவப்புக்கல் பதித்த ஆபரணம் அணிந்து சிவந்த ஆடை அணிந்திருப்பார்.

10. *சூரியர்:* இவருக்கு ஒரு முகமும் எட்டுக் கைகளும் உள்ளன. இரண்டு கைகளில் தாமரைப் பூக்கள். மற்ற இரண்டு கைகளில் கண்டா மணியும் தூபகலசமும். வேறு இரண்டு கைகளில் கமண்டலமும் ஜபமாலையும். மேலும் இரண்டு கைகளில் அபயவரத முத்திரைகள். பொன் நிறம். பொன் ஆபரணங்கள் அணிந்திருப்பார். பொன் நிறப் பட்டாடை உடுத்தியிருப்பார்.

11. *அம்சுமாலி:* இவருக்கு ஆறு முகங்கள் உண்டு. சிவந்த நிறம் உள்ளவர். பன்னிரண்டு கைகள். மேல் இரண்டு வல இடக் கைகளில் இரண்டு தாமரை மலர்களைப் பிடித்திருப்பார். வலப்புறம் பார்த்த நான்கு கைகளில் தோமரம், கத்தி, வாள், கேடயம் ஏந்தியிருப்பார். இடப்பக்கம் பார்த்த நான்கு கைகளில் பாசம், அங்குசம், வேல், வேதாளம் ஏந்தியிருப்பார். மற்ற வல இடக் கைகளில் அபயவரத முத்திரையுள்ளன.

12. *திவாகரர்:* இவருக்கு இரண்டு முகங்கள் உண்டு. நான்கு கைகள். இரண்டு வட இடக் கைகளில் இரண்டு தாமரைப் பூக்களைப் பிடித்திருப்பார். மற்ற இரண்டு இட வலக் கைகளில் வில்வம் ஏந்தியிருப்பார். மஞ்சள் நிறப் பட்டு அணிந் திருப்பார்.

சில கோவில்களில் பன்னிரண்டு சூரியருடைய உருவங்கள் வைக்கப்பட்டுள்ளன. கங்கைகொண்ட சோழபுரத்துக் கோவிலில் பன்னிரண்டு சூரியர்களின் கற்சிலைகள் இருந்தன. மண்ணில் புதைத்துகிடந்த அந்தக் கற்சிலைகள் அண்மைக் காலத்தில் அகழ்ந்து எடுக்கப்பட்டுள்ளன.

கல்வெட்டு, இதழ் 6, இராட்சச ஆண்டு 1975

தூக்கம்

மனிதன், விலங்கு, பறவை, முதலிய எல்லாப் பிராணிகளும் உறங்குகின்றன. எல்லாப் பிராணிகளும் தமது வாழ்நாளில் நேர் பகுதியைத் தூக்கத்தில் செலவிடுகின்றன. உயிருள்ள பொருள்களில் உறங்காதன ஏதேனும் உளதோ? தூக்கம் – போதுமான அளவோடு தூங்கும் தூக்கம் – உடம்புக்கு நலத்தைத் தருகிறது. அளவு மீறி மூதேவித்தனமாகத் தூங்கும் சோம்பேறிகள் உடம்பில் நோய்கொண்டு அறிவு மழுங்கிச் சுறு சுறுப்பற்று எவ்விதத் தொழிலுக்கும் தகுதியற்றவராய் வறுமை என்னும் மீளாத் துன்பத்தில் ஆழ்ந்து வருந்துவர். இங்கு நாம் பேசுவது அத்தகைய மூதேவித்தனமான சோம்பேறிகளின் தூக்கத்தைப் பற்றி யல்ல. சுறுசுறுப்பும் முயற்சியும் ஊக்கமும் உடல்நலமும் பெறத்தக்க மிதமான தூக்கத்தைப் பற்றித்தான் நாம் இங்கு எழுத முன் வந்தது.

பகல் முழுவதும் எல்லாப் பிராணிகளும், உயிர் வாழ்வதற்கு வேண்டிய பொருள்களைப் பெ'றும் பொருட்டு வேலை செய்து உழைக்கின்றன. அவ்விதம் உழைக்கும்போது மனம், கண், காது, கை, கால் முதலிய எல்லா உறுப்புகளும் அவயவங்களும் ஒன்றுபட்டு வேலை செய்கின்றன. அவ்விதம் தொழில் செய்து சோர்வடைந்த அவயவங்களுக்குச் சற்று ஓய்வும் ஆறுதலும் கொடுக்கவேண்டுவது அவசியமன்றோ? இன்றேல் அவை மேன்மேலும் சோர்ந்து உரம் குன்றி கடைசியில் பழுதுபட்டுப் போகுமல்லவா? இதனால்தான் எல்லாமுணர்ந்த கடவுள் இயற்கையாகவே பகலையும் இரவையும் உண்டாக்கியிருக்கிறார். மனம் மெய்களால் வேலை செய்வதற்கு ஏற்றபடி பகலையும் வேலை செய்து அலுப் படைந்த மனமும் உடம்பும் ஓய்வு கொள்ளும்படி இரவையும் அமைத்திருக்கிறார். இம்முறைப்படியே இயற்கையைப் பின்பற்றி உயிர் வாழும் விலங்குகள் அந்திமாலை நீங்கி இருள் பரவத் தொடங்கியதும் தத்தம் கூடு, குகை முதலிய உறையுள் அடைந்து நன்றாய் உறங்கி நோயற்ற வாழ்வு வாழ்கின்றன. ஆறறிவுடைய மனிதர்களும் இவ்வாறே இயற்கை வழியில் ஒழுக வேண்டியதே முறைமை. என்றாலும், நாகரிகம் பரவப் பரவச் செயற்கை வழிகளில் சென்று காலங் கழித்து உடல் நலங்குன்றிப் பிணியடைந்து வருந்துகிறார்கள்.

தூக்கம் ஒவ்வொருவருக்கும் இன்றியமையாதது. தூக்கம் நீத்துக் கண் விழிப்பதனால் முக்கியமாக மூளையைப் பற்றிய நோய்கள் முதலில் தோன்றிப் பின்னர் வேறு பல பிணிகளும் தொடரும். 1879ஆம் ஆண்டில் ஜெர்மனி தேசத்துப் பல்கலைக் கழகத்தில் கல்வி பயின்று வந்த ஆறு மாணவர்கள், ஒரு வாரம் வரையில் இரவும் பகலும் தூங்காமல் கண்விழிக்க வேண்டு மென்று உறுதி செய்துகொண்டார்கள். ஆனால், அவர்களில் ஒருவராவது அந்த முயற்சியில் வெற்றி பெறவேயில்லை. அவர்களில் இருவர் மூளையைப் பற்றிய பிணி கொண்டு உயிர் துறந்தனர். அதே நோயினால் மூன்று பேர் படிப்பை விட வேண்டியவராயினர். பண்டைக் காலத்தில் நமது நாட்டில் பெருங்குற்றங்கள் இழைத்த குற்றவாளிகளின் கண் இரப்பை களை அறுத்து விடுவது வழக்கமாம். இரப்பை அறுபட்ட குற்றவாளிகள் கண் மூடித் தூங்க முடியாமல் வருந்தி நோய் கொண்டு சில நாளைக்குள் இறந்து விடுவார்களாம். ஆகவே, நல்லறிவுடனும் தேக சுகத்துடனும் உயிர் வாழ்வதற்குத் தூக்கம் இன்றியமையாததாகுமென்பது பெறப்படுகிறதன்றோ?

இரவில் கண் விழித்துப் பகலில் தூங்கக் கூடாதா? பட்டின வாசிகளில் பெரும்பான்மையோர் அவ்விதம்தான் செய்கிறார்கள். அவ்விதம் செய்வதும் நோய்க்கிடமாகும். அன்றியும், கடவுளால் உண்டாக்கப்பட்ட இயற்கையை அவமதிப்பதாகும். நோயாளிகள் தவிர உடல் நலமுடைய எவரும் பகலில் உறங்குதல் கூடாது. எல்லா விலங்குகளும் பறவைகளும் பகலில் உழைத்து இரவில் கண்ணுறங்குகின்றன. மனிதராகிய நாமும் அவ்விதம் செய்வதுதான் இயற்கையாகும். ஒரு சில பறவை, விலங்குகள் பகலில் உறங்கி இரவில் வேலை செய்கின்றனவேயென்றால், அவை கொடிய புலி, சிங்கம், கரடி, வௌவால், ஆந்தைகள்; ஆகையால் அவை இரவில் விழித்துப் பகலில் தூங்குகின்றன. நாமும் புலி, சிங்கம், வௌவால், ஆந்தைகளாகவிருந்தால் பகலில் தூங்கி இரவில் விழிக்கலாம். அன்றியும் புலி, சிங்கம், ஆந்தை முதலிய இராப் பிராணிகளுக்கு இருட்டில் நன்றாய்க் கண் தெரியும்; பகலில் தெரியாது. ஆகவே, அவை பகலில் உறங்கி இரவில் கண் விழிக்கின்றன. நமக்கும், ஏனைய விலங்கு பறவைகளுக்கும் இரவில் கண் தெரியாதாகையால் இரவில் தூங்குவதுதான் தகுதியாகும்.

சிறு குழந்தைகள் நெடும் பொழுது தூங்கினால்தான் உடம்பு செம்மையாக வளர்ச்சியடையும். ஆகையால் குழந்தைகள் இரவிலும் பகலிலும் நெடும் பொழுது தூங்கு கின்றன. பெரியவர்கள் பொதுவாக எட்டு மணி நேரம் தூங்கவேண்டுமென்றிருந்தாலும் அவரவர்கள் முயற்சி,

உழைப்பு இவைகளுக்கு ஏற்றபடி அதற்கு அதிகமாகவோ குறைவாகவோ தூங்கலாம்.

முன்னிரவில் தூங்குவது நலமா? பின்னிரவில் உறங்குவது ஏற்புடைத்தா? "வைகறைத் துயிலெழு" என்பதும் "காலம்பெற எழுந்திரு" என்பதும் தமிழ்நாட்டுப் பழமொழிகள். இவை பின்னிரவில் நெடு நேரம் தூங்கக் கூடாது என்பதைக் குறிப்பிடு கின்றன. முன்னிரவில் தூங்கிப் பின்னிரவில் எழுந்திருப்பது தான் உடல்நலம் பேணும் முறை. "Lie with the lamb; Rise with the lark". "ஆட்டுக் குட்டியுடன் படுத்து வானம்பாடியுடன் எழுந்திரு" என்பது ஆங்கிலப் பழமொழி. ஆட்டுக்குட்டி பொழுதுபட்டு இருள் தொடங்கும் பொழுதே உறங்கிவிடும். வானம்பாடி, வைகறைப் போதாகிய விடியற் காலத்தில் ஏனைய பறவைகள் எழுவதற்கு முன்னே விழித்தெழுந்து உயரப் பறந்து இன்னிசையுடன் பாடும். ஆகவே, இந்த ஆங்கிலப் பழமொழியின் கருத்தும் முன்னிரவில் படுத்துறங்கிப் பின்னிரவில் விழித்தெழவேண்டும் என்பதாகும். அதோடு, நெடும்போது சோம்பல் கொண்டு தூங்கக் கூடாது என்பதையும் குறிப்பாக உணர்த்துகிறது. முன்னிரவில் ஒரு மணி நேரம் தூங்கும் தூக்கம் பின்னிரவில் இரண்டு மணி நேரம் தூங்கும் தூக்கத்திற்கு ஒப்பாகும். ஆகவே முன்னிரவில் படுத்துறங்குவது நன்று.

நகரங்களில் வாழும் மக்களிற் பலர் சினிமாப்படக் காட்சிகள், நாடகக் கொட்டகைகள், நடனசாலைகள் முதலியவைகளுக்குச் சென்றும் சிறுபான்மையோர் தொழில் முயற்சி சம்பந்தமாகவும் இராப்பொழுதில் நெடுநேரம் கண்விழித்து வருகிறார்கள். இவற்றோடு தேத்தண்ணீர், காபி முதலிய குடிவகைகளைக் குடித்தும் புகையிலைத் தூளை மூக்கின் வழியாக மூளைக்குள் செலுத்தியும் இன்னும் சுருட்டு, பீடி, சிகரெட்டு முதலிய புகைக் குடிகளை உட்கொண்டும் தூக்கத்தைத் தடுத்து டிராமா, சினிமா காட்சிகளைக் கண்டு களித்து இரவைத் தூங்காமல் கழித்து வருகிறார்கள். இவ்விதம் செய்வதால் இவர்களுக்கு உடல்நலம் குன்றி மூளையும் சுறு சுறுப்பற்றுக் கண்பார்வை விரைவில் மங்கிக் கடைசியாக அஜீர்ணம், பசியின்மை, பித்தரோகங்கள் முதலிய பிணிகளால் துன்பமடைகிறார்கள்.

ஆனால், நகரத்திற்கு அப்பாலுள்ள கிராமவாசிகள் பகல் முழுவதும் களைப்படையும்படி உழைத்து, இரவு பட்டதும் முன்னிரவிலேயே படுத்து மெய்ம்மறந் துறங்கி உடலின் எல்லா அவயவங்களும் உறுப்புக்களும் நல்ல சுகநிலையுடன் அமையப்

பெற்று நகர வாசிகளைவிடப் பன்மடங்கு திடதேகத்தோடு இயற்கையழகுள்ளவர்களாய் வாழ்வதை நாம் ஒவ்வொருவரும் அறிந்தே யிருக்கிறோம்.

உறங்கும்போது எந்தப் புறமாகப் படுக்கவேண்டும்? வலப்புறமாகப் படுப்பதா? இடப்புறமாகப் படுப்பதா? அன்றி, முதுகு மேற்புறந் தோன்ற குப்புறப் படுத்துறங்கலாமா? அல்லது மார்பு மேற்புறந் தோன்ற மல்லாந்து படுப்பது நன்றா? பறவை விலங்கு முதலியன உறங்கும்போது கால்களை மேலே தூக்கி மல்லாந்து படுத்துறங்குவதை நாம் கண்டதில்லை. அது இயற்கையுமல்ல. ஆகவே அவ்விதம் படுப்பது தவறு. அப்படிப் படுப்பதால் இரத்த ஓட்டம் சரியாக நடவாமல் இருதயத்தில் இரத்தம் தங்கும். குப்புறப் படுப்பதும் நன்றன்று. பெரியோர்களும் அவ்விதம் படுத்துறங்கக் கூடாது என்கிறார்கள். ஆனால், உடல் நூல் அறிந்த தமிழ் ஆயுர் வேதக்காரர் இடது பக்கமாகப் படுத்துறங்குவது நலம் என்கிறார்கள். ஆங்கில வைத்தியர்களோ என்றால் வலப்புறமாகத் திரும்பிப் படுப்பது நலம் என்கிறார்கள். அவர்கள் சொல்லும் காரணம் என்னவென்றால், மார்பின் இருபுறங்களிலும் அடைஅடையாக அமைந்துள்ள நுரையீரல் இடப்புறம் இரண்டு அடையாகவும் வலப்புறம் மூன்று அடையாகவும் இருப்பதால் மூன்று அடையாக உள்ளது சற்று கனமாக விருக்குமாதலால் கனம் உள்ள பக்கமாகிய வலப்புறத்தைக் கீழே வைத்துப் படுப்பது தான் முறை என்று சொல்லுகிறார்கள். இருவகை வைத்தியர் களும் தக்க காரணங்களோடு சொல்லுவதால் நாம் இரண்டையும் ஏற்றுக்கொண்டு இடது புறமாகவேனும் வலது பக்கமாகவேனும் படுத்துறங்கலாம்.

எந்தப் புறம் தலைவைத்துப் படுப்பது? கிழக்கு மேற்குத் தெற்கு வடக்கு ஆகிய எத்திசைகளிலும் தலைவைத்துப் படுத்துறங்கலாமா? நம்மவர் வடதிசையில் மாத்திரம் தலை வைத்துப் படுக்கலாகாது என்பர். காரணம், வட திசையிலிருந்து மின்சாரம் போன்ற ஒரு வித சக்தி பூமியின் வழியாய்ப் பாய்ந்தோடுகிற தென்றும் அச்சக்தி தலையின் வழியாய் உடலில் பாய்ந்தால் தீமை பயக்கும் என்றும் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால், ஆங்கில வைத்தியர் ஒருவர் வடப்புறம்தான் தலைவைத்துப் படுத்துறங்க வேண்டும் என்றும் அவ்விதம் செய்தால் வடப்புறத்திலிருந்து பூமி வழியாய்ப் பாய்ந்தோடும் மின்சார சக்தி உடம்பில் சென்று நன்மை பயக்கும் என்றும் சொல்லுகிறார். இவ்விரு திறத்தாரில் யார் சொல்வது உண்மை என்பதை உடல் நூல் அறிந்த மருத்து

வரும் சையன்ஸ் என்னும் சாத்திரமறிந்த அறிஞரும்தான் ஆராய்ந்து முடிவு சொல்லவேண்டும்.

எந்த இடத்தில் படுத்துறங்குவது? தரையில் படுத்துத் தூங்கக் கூடாது. உடம்பின் சுகத்தைக் கெடுத்துத் தீமை பயக்கும் கரியமிலவாயு சுத்தவாயுவைவிடக் கனமாக விருக்கிறபடியால், அது எப்பொழுதும் தரைமட்டத்தில் படிந்திருக்கும். ஆகையால் தரைமீது படுத்துறங்குவதால் சுத்தக்காற்றை உட்கொள்ள முடியாமல் நஞ்சுத் தன்மையுள்ள கரியமிலவாயுவை உட்கொள்ள நேரிடும். சற்று உயரமாக உள்ள கட்டில் முதலியவைகளின் மேல் படுத்துறங்குவது நன்று. நச்சுக்காற்று வெளியே போகவும் சுத்தக்காற்று உள்ளே வரவும் தகுந்தபடி படுக்கையறையில் சாளரங்கள் அமைந்திருக்க வேண்டும். எத்தகைய குளிர்காலமாயிருந்தாலும் சாளரங் களையும் கதவுகளையும் நன்றாகத் திறந்துவைக்க வேண்டும். படுக்கையறையில் விளக்கு முதலிய நெருப்புகள் இருக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் அவ்வறையிலுள்ள பிராணவாயு என்னும் சுத்தக்காற்று விளக்கு எரிவதால் குறைந்துவிடும். மிகுந்த குளிருள்ள இரவில் கும்பிடு சட்டியில் தீ மூட்டி வைத்து அறையின் சாளரங்கள் கதவுகளை யெல்லாம் இறுக மூடி விட்டு அவ்வறையில் கணவனும் மனைவியும் படுத் துறங்கினார்களாம். அடுத்த நாள் காலையில் அவர்கள் எழுந்து வெளி வரவில்லை. கதவைத் திறந்து பார்த்தபோது இருவரும் இறந்து கிடந்தனர். காரணம் என்ன வென்றால் கும்பிடு சட்டியில் நெருப்பு எரிந்தபடியால் அவ்வறையிலிருந்த பிராணவாயு என்னும் சுத்தக்காற்று செலவாய்விட்டது. எனவே அவ்வறை முழுவதும் நச்சுக்காற்று நிறைந்துவிட்டது. வெளியிலிருந்த நல்ல காற்று உள்ளே வருவதற்கு இடமில்லாத படி கதவுகளும் சாளரங்களும் நன்றாய் மூடப்பட்டிருந்தன. ஆகவே, சுத்தக் காற்றில்லாமல் அவர்கள் நச்சுக் காற்றினால் உயிர் துறந்தார்கள். கதவுகளை மூடிவிட்டு விளக்குடன் அறையில் படுத்துறங்குவது நன்றன்று என்பது இதனால் நன்கு விளங்கும். மல்லிகை முதலான மலர்கள் நல்ல காற்றைக் கெடுத்து விடுமாதலால் அவற்றையும் படுக்கையறையில் வைத்துக்கொண்டு உறங்கலாகாது. சிலர் தூங்கும்போது கால் முதல் தலை வரையில் நெடுக மூடிக்கொண்டு தூங்குகிறார்கள். அவ்விதம் முகத்தை மூடிக்கொண்டு தூங்குவது பிசகு. அவ்விதம் செய்வதால் நாம் வெளிவிடும் நச்சுக் காற்றையே மீண்டும்மீண்டும் சுவாசிக்க நேரிடும். அதனால் தேக சுகம் கெடும். ஆகவே, தூங்கும்போது முகம் மாத்திரம் எப் பொழுதும் திறந்தேயிருக்க வேண்டும்.

பசியோடிருக்கும்போதும் சாப்பிட்ட உடனும் படுத்து உறங்கக் கூடாது. பசியுடன் உறங்கினால் வேலை செய்து இளைத்துப்போன உறுப்புக்களுக்கு வேண்டிய அளவு புதிய இரத்தம் இல்லாமல் அந்த உறுப்புக்கள் வளர்ச்சியடையா. சாப்பிட்ட ஆகாரம் வயிற்றில் கனமாக இருக்க அத்துடன் படுத்துறங்குவதினால் சரியாக நித்திரை பிடியாது. அன்றியும் தீய கனவுகள் தோன்றும். இராக் காலத்தில் அதிகமாகச் சாப்பிடுவதும் கூடாது. இரவில் சாப்பிட்ட பிறகு சற்று தூரம் உலாவிய பின்னர் படுத்துறங்குவது நன்று. 'After dinner sit a while, after super walk a mile – பகலில் சாப்பிட்டவுடன் சற்றுநேரம் உட்கார், இரவில் உண்ட உடன் ஒரு மைல் தூரம் நட' என்பது ஆங்கிலப் பழமொழி. ஆகவே, சற்று நேரம் உலாவின பிறகு இரவில் படுத்துறங்குவது நலம். சாப்பிட்ட உடன் கடினமாகப் படிப்பது கடினமாக யோசனை செய்வது முதலிய மனோ முயற்சிகளைச் செய்வதும் அத்துடன் படுத்துறங்குவதும் நன்றன்று. அப்படிச் செய்வதால் அஜீரணம், கலக்கமடைந்த தூக்கம், கொடிய கனவுகள் முதலியன உண்டாகும்.

தூங்குவதற்கு முன் சிறிது தூரம் நடந்து உலாவின பின் சூடுள்ள வெந்நீரில் முழங்காலுக்குக் கீழுள்ள பாகத்தைச் சற்றுநேரம் வைத்திருந்து பிறகு படுக்கைக்குச் சென்றால் நன்றாகத் தூக்கம் பிடிக்கும். மேற்கண்ட விதமாய் வெந்நீரில் கால்களை வைத்தால் மூளையிலுள்ள இரத்த ஓட்டம் கீழிறங்கி உடம்பு முழுவதும் சமமான இரத்த ஓட்டத்தை உண்டாக்கி நன்றாகத் தூக்கம் பிடிக்கச் செய்கிறது.

கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் முதலானோர் ஒரே படுக்கையில் ஒன்றாகப் படுத்துறங்குவது நன்றன்று. குழந்தை முதல் ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனியான படுக்கைகள் இருக்க வேண்டும். முக்கியமாகச் சிறுவர்களையும் குழந்தைகளையும் வயது முதிர்ந்த கிழவர் கிழவிகளின் பக்கத்தில் படுக்க வைப்பது மிகப் பெரியதோர் தவறாகும். ஏனென்றால், சிறுவர்களுக்கு இயற்கையாகவுள்ள ஆண்மை, அழகு, பலம் முதலியவை அதாவது யௌவன ஆரோக்கியம் அருகில் படுத்துறங்கும் வயது சென்று தளர்ந்த தேகமுடைய கிழவர்களுக்குப் போய் விடுகிறது. வயது சென்ற கிழவர்கள் அழகு மிக்க இளம் பெண்களை மணந்து கொள்வதால் அவ்விளம் பெண்களின் ஆரோக்கியம், அழகு முதலியவைகளை அவ்விளம் பெண்கள் விரைவில் இழந்து விடுகிறார்கள். ஆகவே யௌவன – பலமிக்க இளஞ் சிறுவர்களைத் தேக பலமிழந்து கிழப்பருவம் வாய்ந்தவர்களுடனும் நோயாளிகளுடனும் படுத்து உறங்க வைப்பது தீமை பயக்கும்.

மேற்சொல்லப்பட்ட முறைகளைக் கைக்கொண்டு ஒவ்வொருவரும் முன்னிரவில் படுத்துப் பின்னிரவில் விழித்தெழுவார்களானால், உடல் நலமும் அறிவுப் பெருக்கமும் சுறுசுறுப்பும் ஊக்கமும் உழைப்பும் உள்ளவர்களாய் இன்பவாழ் வெய்துவார்களென்பது திண்ணம்.

லக்ஷ்மி, பிப்ரவரி 1923

இயற்கைப் பொருணூற் கடலின் ஒரு சிறு துளி

தாவரங்கள் இல்லாவிட்டால் பிராணிகள் உயிர் வாழ முடியுமா?

இவ்வுலகப் பரப்பில் காணப்படும் செடி கொடி முதலிய தாவரப் பொருள்களைப் பார்க்கிலும், அங்குமிங்கும் அசைந்து திரியும் உயிர்ப் பிராணிகள்தான் மக்களின் மனதைக் கவரும் தன்மை வாய்ந்துள்ளன. ஆகாயத்தில் அங்குமிங்கும் பறந்து செல்லும் ஒரு சிறு தும்பி அல்லது தண்ணீரில் நீந்தித் திரியும் ஒரு சிறு மீன் குஞ்சு ஆகிய இவை மக்கள் கருத்தினைக் கவர்வது போல, செயலற்று ஒரே இடத்தில் தங்கி நிற்கும் தாவரங்கள் நமது கருத்தினைக் கவர்வதில்லை. ஜீவ உலகத்தில், இயங்கி உயிர்வாழும் பிராணிகளைவிட நிலைத்து உயிர் வாழும் தாவரங்கள் மிகவும் தாழ்ந்த வகுப்பைச் சேர்ந்தவை என்று உயிர்நூற் புலவர்களும் உரைக்கிறார்கள். நிலைத்து வாழும் தாவரங்களுக்கும் இயங்கி வாழும் பிராணிகளுக்கும் 'உயிர்' இருக்கிற தென்றாலும் இரண்டிற்கும் எத்துணையோ ஏற்றத் தாழ்வுகள் காணப்படுகின்றதும் உண்மைதான். என்றாலும், மிகத் தாழ்ந்த வகுப்பைச் சேர்ந்த தாவரங்களில்லாவிட்டால் உயர்ந்த வகுப்பைச் சேர்ந்த இயங்கி வாழும் உயிர்ப் பிராணிகள் உலகத்தில் உயிர் பிழைத்திருக்க முடியுமா என்பதே நாம் இங்கு வினாவும் வினாவாகும்.

தாவரப் பொருள்கள் இருப்பதினாலேதான் மிருகம் பறவை மனிதர் முதலிய இயங்கி வாழும் பிராணிகள் உலகத்தில் நிலைபெற்றிருக்கின்றன வென்றும் தாவர உலகம் இல்லா விட்டால் ஏனைய இயங்கி வாழும் பிராணி உலகம் அழிந்து போய்விடுமென்றும் ஆராய்ச்சி வல்ல அறிவு சான்ற இயற்கை நூற் புலவர்கள் உரைக்கிறார்கள். இப்பொழுதுகூட இவ்வுலகப் பரப்பிலுள்ள எல்லாத் தாவரங்களும் அழிந்து மடிந்து விடுமானால் அல்லது (அவற்றில் ஒரு சிறு செடிகூட இல்லாமல்) அழித்துவிடுவோமானால் மனிதர்களாகிய நாமும் ஏனைய பறவை விலங்கு முதலிய எல்லாப் பிராணிகளும்

இறந்தொழிந்து விடுவோம். அதாவது, தாவர உலகம் இல்லா விடில் இயங்கி வாழும் பிராணி உலகம் நிலை பெற்றிராது. உயிருள்ள பொருள்களில் மிகத் தாழ்ந்த இனத்தைச் சேர்ந்த ஓரறிவுடைய செடி கொடிகளின் உதவியை நாடியே உயர்ந்த இனத்தைச் சேர்ந்த உயிர்ப் பிராணிகள் உலகத்தில் உயிர் வாழ்ந்து வருகின்றன வென்றால் இது அதிசயப்படத் தக்கதே.

'என்னை? சிங்கம் புலிகளும் கழுகு பருந்துகளும் இன்னும் எத்தனையோ ஜீவராசிகள் எல்லாம் மாமிச உணவை உண்டு உயிர்வாழ்கின்றனவே. உலகத்தில் பெரும்பாலும் மனிதர் உண்டு வருவதும் மாமிச உணவாகவேயிருக்கிறது. அங்ஙன மாகத் தாவரங்களில்லாவிடில் உலகத்தில் உயிரே நிலைக்காது என்று சொல்வது பொருந்தாது.' என்று சிலர் கேட்கக்கூடும். இக்கேள்விக்கு விடையிறுக்க வேண்டுமானால், தாவரங் களில்லாமல் எந்த உயிரும் உலகத்தில் நிலைத்திருக்க முடியாது என்பதையே மீண்டும் வற்புறுத்திச் சொல்ல வேண்டும். மனிதர்களில் பெரும்பான்மையோரும் அநேக பறவை மிருகங்களும் மாமிச ஆகாரத்தையுண்டே உயிர்வாழ்கின்றன என்பது உண்மையே. இப்போது மாமிச ஆகாரத்தை யுண்டு உயிர்வாழும் பிராணிகள் மாத்திரமல்ல, உலகத்திலுள்ள இயங்கி வாழும் ஜீவராசிகள் எல்லாம் இது முதல் மாமிச உணவையோ உண்டு உயிர் வாழத் தொடங்கினாலும்கூட, தாவரங்கள் இல்லாவிடில் அவை உயிர் வாழ்ந்திருக்கவே முடியாது! அதாவது எல்லா ஜீவராசிகளும் புலாலுணவையே உண்ணப் புகுந்தாலும்கூட அவைகளுக்கெல்லாம் மாமிசத்தை உதவும் தாய், தாவரங்களே யாகும். மாமிசம் எங்கிருந்து கிடைக்கிறது? ஆடு மாடு முதலிய பிராணிகளிடத்திலிருந்தே மாமிசத்தைப் பெற வேண்டியிருக்கிறது. ஆடு மாடுகளோ புற் பூண்டுகளையும் இலை தழைகளையும் உண்டு உடல் வளர்க் கின்றன. மாமிசத்தையுதவும் ஆடு மாடுகள் தாவரங்களை யுண்டு உயிர்வாழ வேண்டியிருக்கிறது. அதாவது தாவரங்கள் தசையாக (மாமிசமாக) உருவடைந்து ஏனைய பிராணிகளுக்கு ஆகாரமாக உதவுகின்றன. இதனால்தான், மாமிசம் புசித்து வாழும் பிராணிகளும் தாவரங்களை யுண்டு வாழும் பிராணி களும் செடி கொடியாகிற ஓரறிவு உயிர்களின் உதவியை நாடியே உயிர் வாழ்கின்றன வென்றும் தாவரம் இல்லா விட்டால் உலகத்தில் அவை (பிராணிகள்) உயிர்வாழ முடியா தென்றும் தெள்ளெனத் தெளியும் வண்ணம் உயிர்நூற் புலவர்கள் உணர்த்துகிறார்கள்.

பிற ஜீவப் பிராணிகளின் உதவியின்றித் தாவரங்கள் உயிர் வாழக்கூடுமா?

ஓரறிவுடைய தாவரங்களின் உதவியில்லாமல் ஏனைய உயர் வகுப்புப் பிராணிகள் உலகத்தில் நிலை பெற முடியா தென்பதை மேலே கண்டோம். ஆனால், ஏனைய உயர் வகுப்புப் பிராணிகளின் உதவியில்லாமலே தாவரங்கள் உலகத்தில் உயிர் பிழைத்திருக்கக்கூடுமா? என்ற கேள்விக்கு விடை என்ன? உலகத்தில் இயங்கித் திரிந்து வாழும் உயிர்ப் பிராணிகள் தோன்றுவதற்கு முன்னே, முதன்முதலாகத் தோன்றிய உயிருள்ள பொருள் செடி கொடி மரங்களாகிய தாவரப் பொருள்கள் தானென்றும், தாவரங்கள் தோன்றிய பிறகுதான் ஏனைய பிராணிகள் உலகத்தில் உதித்தன வென்றும், உலகத்தில் இயங்கும் பிராணிகள் எல்லாம் அழிந்துவிட்டாலும்கூடத் தாவர உலகம் அழியாமல் செழிப்புடன் வாழ்ந்திருக்கு மென்றும் இயற்கைப் பொருணூலுணர்ந்த அறிவாளிகள் அறிவிக்கிறார்கள். அன்றியும், தாவரங்களுக்கும் ஏனைய பிராணிகளுக்கும் இன்னொரு மாறுபாடு காணப்படுகின்றது. அதாவது மற்றப் பிராணிகளைப் போலவே தாவரங்களும் வாயுவை உட்கொள்கின்றன; உணவையும் ஏற்றுக் கொள்கின்றன. ஆயினும், தாவரங்கள் உண்ணும் உணவுக்கும் ஏனைய பிராணிகள் உண்ணும் உணவுக்கும் பெரியதோர் வித்தியாசமுண்டு. அவ்வேறுபாடு என்னவெனில் தாவரங்கள் 'இயற்கை'ப் பொருளையே உணவாக உட்கொண்டு உயிர் வாழ்கின்றன; மற்றப் பிராணிகளோ தாவர உணவை (அல்லது தாவரங்களின் மூலமாய் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை) உண்டு உயிர் வாழ்கின்றன. அதாவது, சுவாசிக்க நல்ல காற்றும் பருக நல்ல தண்ணீரும் உலகத்தில் வேண்டிய மட்டும் கிடைக் கின்றனவாயினும் இவற்றை மாத்திரம் உட்கொண்டு பிராணி களால் உயிர்வாழ முடிகிறதில்லை; காற்றையும் தண்ணீரையும் தவிர தாவரங்களால் தயாரிக்கப்பட்ட வேறே ஆகாரமும் அவைகளுக்கு வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால், செடி கொடி களாகிய தாவரங்களுக்கு இத்தகைய உணவு வேண்டியதில்லை. பூமியில் இயற்கையாக உள்ள தண்ணீர் 'வெளிச்சம்' ஆகாயம் முதலிய இயற்கைப் பொருள்களைக் கொண்டே தாவரங்கள் உயிர் பிழைத்து வருகின்றன. அதாவது கடவுளால் கொடுக்கப்பட்ட பஞ்ச பூதங்களைக் கொண்டே தாவரங்கள் உயிர் பிழைத்து வருகின்றன. மற்றப் பிராணிகள் பஞ்ச பூதங்களைக் கொண்டு மாத்திரம் உயிர் வாழமாட்டா. இதனால்தான், மிருகம், பறவை, மனிதர் முதலிய எல்லாப்

பிராணிகளும் அழிந்துவிட்டாலும்கூடத் தாவரங்கள் மாத்திரம் பூமியிலிருந்து தண்ணீரையும் ஆகாரத்தையும் உட்கொண்டு காற்றையும் வெளிச்சத்தையும் பெற்று அழியாமல் நிலைத்து நிற்கக் கூடும் என்று உயிர்நூற் புலவர் உரைக்கிறார்கள்.

விதைகள் சுவாசிக்கின்றனவா?

உலகத்திலுள்ள உயிருள்ள பொருள்களெல்லாம் வாயுவை சுவாசிக்கின்றன என்பதை நாம் அனைவரும் அறிவோம். செடி கொடி மரங்களாகிய தாவரங்களின் வித்துக்களும் பறவை களின் முட்டைகளும்கூடப் பிராணவாயுவை உட்கொண்டு தான் உயிருடன் நிலைத்திருக்கின்றன வென்று இயற்கைப் பொருணூற் புலவோர் புகல்கின்றனர். முட்டைகளுக்கும் விதைகளுக்கும் 'உயிர்' இருக்கிறதா? அவை உயிருள்ள பொருள்கள்தானா என்று ஐயங் கொள்ள வேண்டாம். அவை உயிருள்ள பொருள்களே. அவைகளுக்கு 'உயிர்' இல்லாவிட்டால் முட்டைகளினின்றும்* செடிகள் முளைக்க மாட்டா. ஒரு முட்டையை எடுத்து அதன் ஓடு முழுமையும் மறையும்படி 'வார்னீஷ்' என்னும் தைலத்தைப் பூசிவிடுவோமானால், அந்த முட்டையோட்டிலுள்ள கண்ணுக்குப் புலப்படாத நுண்மை யான துவாரங்கள் அடையுண்டு போய்விட, அம்முட்டை யானது ஆகாயத்திலுள்ள பிராண வாயுவை உட்கொள்ள முடியாமல் இறந்து விடுகிறது. அது வாயுவை உட்கொள்ள முடியாமல் இறந்துவிட்டதென்பதை எவ்வாறு அறியலாம் என்றால், 'வார்னீஷ்' பூசப்பெற்ற அந்த முட்டையை 'அவயம்' வைத்துக் குஞ்சு பொறிக்கச் செய்வோமானால் அம்முட்டை யிலிருந்து ஒரு போதும் குஞ்சு வெளிப்படுகிறதில்லை. ஆகவே அம்முட்டை இறந்துவிட்டதென்று அறிந்து கொள்கிறோம். இவ்விதமே தான் வித்துக்களும் விதைகளைப் பூமியில் ஆழமாக நடக்கூடாதென்று உலகத்தில் சொல்வதையும் நாம் கேட்டிருக்கி றோம். ஆழமாக நடப்பட்ட வித்துக்கள் முளையாமல் அழுகிப் போய் விடுகிறதையும் நாம் கண்டிருக்கிறோம். காரணம் என்னவென்றால் ஆழமாக நடப்பட்ட விதைகள் பிராண வாயுவை உட்கொள்ள முடியாமல் இறந்து விடுகின்றன.

"மண்ணுள் மறைந்து வாழும் நாகப் பூச்சி முதலிய பிராணிகளும் வாயுவை சுவாசித்துத்தானா உயிர் வாழ்கின்றன?" என்று சிலர் வினாவலாம். ஆம். மண்ணுள்

---

* (இங்கு தொடர்ச்சி விடுபட்டுள்ளதாகத் தோன்றுகிறது. லக்ஷ்மி இதழில் உள்ளபடியே பதிப்பிக்கப்பட்டுள்ளது (ப-ர்).

மறைந்து வாழும் எல்லாப் பூச்சிகளும் காற்றைச் சுவாசித்துத் தான் பிழைத்திருக்கின்றன. மண்ணில் கலந்துள்ள குறைந்த அளவான பிராண வாயு அவை சுவாசித்து உயிர் வாழ்வதற்குப் போதுமானதாயிருக்கிறது.

மீன்கள் நிலத்தில் வசிக்க முடியாததேன்?

எல்லாப் பிராணிகளும் வாயுவை சுவாசித்துத்தான் உயிர் வாழவேண்டும்; இல்லையானால் அவை இறந்து விடும் என்று மேலே அறிந்தோம். தண்ணீரில் வாழும் மீன்களும் வாயுவைச் சுவாசித்துத்தான் உயிர் பிழைத்திருக்கின்றன. நீருடன் கலந்துள்ள ஆகாயத்தை நீரினின்று பிரித்தெடுத்து உட்கொண்டு அவை ஜீவிக்கின்றன. இவ்விதம் பிராண வாயுவை உட்கொண்டு உயிர் வாழும் மீன்கள் தண்ணீரை விட்டு வெளியே வருமானால் (சுவாசிப்பதற்கு வேண்டிய மட்டும் பிராணவாயு இருந்துங் கூட) அவை இறந்து விடுகின்றன. அவ்விதந்தானே, நிலத்தில் வாழும் பிராணிகள் தண்ணீரில் மூழ்கி விட்டால் (சுவாசிப்பதற் கேற்ற பிராணவாயு தண்ணீருடன் கலந்திருந்துங்கூட) அவை தண்ணீரில் சுவாசிக்க முடியாமல் இறந்து விடுகின்றன. என்றாலும் நீர் வாழும் மீன்களும் நிலம் வாழும் பிராணிகளும் சுவாசிக்கும் பொருள் பிராணவாயுதான். அப்பிராண வாயு நீருடனும் நீருக்கு வெளியிலும் வேண்டிய அளவு இருக்கிற தென்றாலும் அதே பிராணவாயுவை சுவாசிக்கும் மீன்கள் கரையிலும் தரைவாழ் பிராணிகள் தண்ணீரிலும் சுவாசித்து உயிர் வாழ முடியாமல் இறந்துவிடுகின்றனவே. இதன் காரணம் என்ன?

நிலத்தில் வாழும் பிராணிகள் பிராண வாயுவை உட்கொள்வதற்குச் 'சுவாசப் பை' அல்லது 'நுரையீரல்' என்னும் உறுப்பு கடவுளால் அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த நுரையீரலின் உதவியினால்தான் நிலம்வாழ் பிராணிகள் வாயுவைச் சுவாசித்து உயிர் வாழ்கின்றன. நீரில் வாழும் மீன்களுக்கோ வென்றால், நிலத்தில் வாழும் பிராணிகளுக் கிருப்பது போன்ற 'சுவாசப்பை' இல்லை. ஆனால், நீருடன் கலந்திருக்கும் வாயுவை நீரிலிருந்து பிரித்தெடுத்து அந்த வாயுவை யுட்கொண்டு அவை உயிர் வாழ வேண்டியிருக்கிற படியால், தண்ணீரிலிருந்து வாயுவைப் பிரித்தெடுப்பதற்கு ஏற்றதாயுள்ள Gills என்னும் உறுப்பு அவைகளுக்கு அமைந் திருக்கிறது. அதாவது, நிலத்தில் வாழும் பிராணிகள் நேரே வாயுவைச் சுவாசிக்கின்றன. நீர்வாழும் மீன்கள் வாயுவைத் தண்ணீரிலிருந்து பிரித்தெடுத்துச் சுவாசிக்கின்றன. எனவே, நிலம் வாழ் பிராணிகளுக்கு வாயுவை நீரினின்று பிரித்தெடுக்கும் உறுப்பு (Gills) இல்லை; எனவே நீர்வாழ் பிராணிகளுக்குக்

காற்றை நேரே சுவாசிக்கும் 'நுரையீரல்' என்னும் உறுப்பு இல்லை. ஆகவே, மீன்கள் வெளியே வந்தால் காற்றை நேரே சுவாசிக்க முடியாமல் இறந்து விடுகின்றன; நிலம்வாழ் பிராணிகள் தண்ணீரில் மூழ்கிவிட்டால் காற்றைத் தண்ணீரி லிருந்து பிரித்தெடுத்துச் சுவாசிக்க முடியாமல் இறந்து விடுகின்றன. மீன்களுக்குள்ள சுவாச உறுப்பு (Gills) நிலம் வாழும் பிராணிகளுக்கிருக்குமானால் அவை தண்ணீருக்குள்ளும் சாகாமல் பிழைத்திருக்கக்கூடும். நிலம் வாழும் பிராணி களுக்குள்ள நுரையீரல் நீர்வாழ் பிராணிகளுக் கிருக்குமானால் அவை நிலத்திலும் (தண்ணீருக்கு வெளியே) உயிர் பிழைத்திருக்கும்.

ஒலியும் ஒளியும்

ஓசை அல்லது ஒலி என்பது ஆகாயத்தில் உண்டாகிற ஒருவித அலையாகும். வெளிச்சம் அல்லது ஒளி என்பது (ஈதர் என்று சொல்லப்படுகிறதும் ஆகாயப் பரப்பு முழுவதிலும் பரந்துள்ளதுமான) ஒருவித நுண்ணிய அணுத்திரளில் உண்டாகும் அலையாகும். ஒரு குளத்தில் கல்லைப் போடு வோமானால் கல் விழுந்தவிடத்திலிருந்து அலைகள் தோன்றி நாற்புறமும் பரந்து செல்வதைக் கண்டிருக்கிறோம். இவ்விதம் நீரில் அலை உண்டாவது போலவே ஆகாயப் பரப்பில் ஒலி (ஓசை) அலைகள் உண்டாகின்றன. ஈதர் என்னும் ஆகாய நுண் அணுப்பரப்பில் ஒளி (வெளிச்சம்) அலைகள் உண்டாகின்றன. நாம் பேசும் போது அல்லது கையைத் தட்டும் போது உண்டாகிற ஓசையானது ஆகாயத்தைத் தாக்க அவ்விடத்தி லிருந்து ஒலி அலைகள் உண்டாகின்றன. அவ்விதம் உண்டான ஒலியலை நாற்புறமும் பரந்து சென்று அருகிலுள்ள மனிதரின் செவிக்குள் புகுந்து அதனுள்ளிருக்கும் நுண்ணிய ஜவ்வின் மேல் தாக்க, அவ்விதம் தாக்கிய ஒலியை 'ஒலி நரம்புகள்' மூளைக்குத் தெரிவிக்க, மூளையானது இன்ன ஓசை இன்ன விடத்தில் உண்டாயிற்றென்றும் அதன் பொருள் இன்னதென்றும் அறிந்து கொள்கிறது. இவ்விதமேதான் ஈதர் என்னும் நுண் அணுப் பரப்பில் ஒளி அலைகள் உண்டாகிக் கட்புலனில் தாக்க நாம் வெளிச்சத்தை யுணர்கிறோம். இங்ஙனம் அந்தரத்தில் பிரயாணம் செய்யும் ஒளியலை, ஒளியலைகளில் முன்னது மெதுவாகவும் பின்னது வெகு துரிதமாகவும் செல்கின்றது. அதாவது ஒலியலையானது மிக மெதுவாக (ஒரு நிமிஷத்தில் சில நூறு அடி தூரந்தான்) சஞ்சரிக்கிறது. ஒளியலையோ (ஒரு நிமிஷத்தில் 1800 மைல் தூரம்) மிக விரைவாகப் பிரயாணம் செய்கிறது.

ஒரு பீரங்கி சுட்டால் அதிலிருந்து ஒலியும் ஒளியும் ஒரே காலத்தில் உண்டாகின்றன. அச்சமயம், பீரங்கியின் அருகி

விருக்கும் ஒருவன் ஒரே சமயத்தில் ஒளியைக் காண்கிறான்; ஒலியைக் கேட்கிறான். ஆனால், வெகு தூரத்திலுள்ள ஒரு மனிதன் பீரங்கி வெடிக்கப்படுவதைப் பார்த்துக் கொண்டிருப் பானானால் முதலில் அவன் வெளிச்சம் உண்டாவதைக் காண் கிறான்; சில நிமிஷங்களுக்குப் பிறகுதான் வெடியோசையைக் கேட்கிறான். அருகிலிருந்த மனிதனுக்கு ஒரே நேரத்தில் வெடியும் (ஓசை) ஒளியும் (வெளிச்சமும்) புலனாயிற்று; வெகு தூரத்திலிருந்தவனுக்கோ என்றால் முதலில் வெளிச்சம் காணப் பட்டுச் சில நிமிஷங்களுக்குப் பின்னர் வெடியோசையும் கேட்கிறது. காரணம் மேலே சொல்லியதுதான். அதாவது ஒளியலைகள் வேகமாகச் செல்கின்றன; ஒலியலைகள் மிக மெதுவாகச் செல்கின்றன. இடிமின்னல் உண்டாகும் போதும் இதனைத் தெளிவாகக் காணலாம். வானத்தில் இரண்டு மேகங்கள் உராய்ந்து கொள்ளும்போது ஆகாயத்திலுள்ள மின்சாரத்தின் இயக்கத்தினால் ஒளி அல்லது மின்னல் உண்டா கிறது. இப்படி யுண்டாகும் மின்னலின் கூடவே உஷ்ணம் உண்டாகிறது. மின்னலுடன் தோன்றிய இந்த உஷ்ணம் அருகிலுள்ள வாயுவை அப்பால் தள்ளுகிறது. அப்படி அதிவேகத்தோடு தள்ளுண்ட பெரிய ஆகாய அலையைத்தான் நாம் இடி என்று சொல்லுகிறோம். ஆனாலும், ஒரே காலத்தில் ஆகாயத்தில் தோன்றும் இந்த இடி மின்னல்களை நாம் ஏக காலத்தில் உணர்ந்து கொள்ளுகிற தில்லை. முதலில் மின் ஒளியைக் காண்கிறோம்; அது கண்ட சில நிமிஷங்களுக்குப் பிறகுதான் இடியோசைக் கேட்கிறோம். எனவே, ஒளியலைகள் விரைவாகவும் ஒலியலைகள் மெதுவாகவும் ஆகாயத்தில் பிரயாணம் செய்கின்றன என்பதை இதனால் நன்குணரலாம்.

எதிரொலி என்பதென்ன?

ஒலி அல்லது ஓசையானது ஆகாயத்தைத் தாக்கப்பட்ட விடத்திலிருந்து ஒலியலைகள் உண்டாகின்றன வென்றும் அவ்வலைகள் நாற்புறமும் பரந்து செல்கின்றனவென்றும் அறிந்தோம். அவ்விதம் நாற்புறமும் பரந்து செல்லும் ஒலியலை களைச் சில சமயங்களில் ஏதேனும் ஒரு பொருள் தடுத்து அவ்வலைகளை மறுபடியும் அது புறப்பட்ட விடத்திற்கே யனுப்புகிறது. அதாவது ஒரு சுவற்றின் மேல் எறியப்பட்ட ஒரு பந்தானது மீண்டும் எறியப்பட்ட விடத்திற்கே திரும்பி வருவது போல, ஒலியலைகள் தாம் செல்லும் வழியில் உள்ள ஏதேனும் பொருள்களின்மேல் மோதுண்டு அவை புறப்பட்ட விடத்தை நோக்கித் திரும்பி வருகின்றன. இவ்விதம், ஒலியலை திரும்பி வருவதைத்தான் நாம் 'எதிரொலி' என்று சொல்கிறோம். இவ்விதம் திரும்பிவரும் ஒலியலை சில சமயங்களில் சிதறுண்டு

போய்க் கேட்பதற்கு அருவருப்பாயிருக்கும்; அல்லது பொருள் விளங்காதபடி சிதறுண்டு போகும். தாக்குண்டு திரும்பிவரும் ஒலியலைகள் சிதைவுபடாமல் முழு உருவத்துடன் திரும்பி வருமானால் நாம் அவ்வெதிரொலியை மிக விளக்கமாகவும் தெளிவாகவும் கேட்கக்கூடும். எதிரொலி உண்டாகும் இடத்திற்கும் கேட்போர் இருக்கும் இடத்திற்கும் தக்கபடி தெளிவும் தெளிவின்மையும் ஏற்படும்.

லக்ஷ்மி, மலர் 3, இதழ் 6, ஜனவரி 1926

இரத்தம்

உயிருள்ள எல்லாப் பிராணிகளின் உடம்பிலும் இரத்தம் இடைவிடாமல் ஓடிக்கொண்டேயிருக்கிறது. இரத்தம் தூய்மையாய் இருந்தால் உடம்பு உரம்பெற்றிருக்கும். ஆகவே, மக்களின் உடல் நலம் இரத்தத்தின் தூய்மையைப் பொறுத்திருக்கிறது என்பது நன்கு விளங்கும். இரத்த அணுக்களின் ஏற்றக் குறைச்சலினால் உடலின் வலிவும் மெலிவும் ஏற்படுகிறது. நாம் சாப்பிடுவதும் இரத்தத்தின் சத்துக்கள் குறையாமலிருப்பதற்காகவேயாம். இரத்தந்தான், நமது உடம்பின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் வேண்டிய சத்துக்களைக் கொடுத்து அவற்றை உரப்படுத்துகிறது.

இரத்தத்தில் இரண்டுவித அணுக்கள் காணப்படுகின்றன. அவை சிவந்த நிறமுள்ள செவ்வணுக்களும், வெண்மை நிறமுள்ள வெள்ளையணுக்களுமாம். முதலில் செவ்வணுக்களைப்பற்றி ஆராய்வோம். நமது இரத்தத்தில் வெள்ளையணுக்களைவிட செவ்வணுக்கள்தான் ஏராளமாகக் காணப்படுகின்றன. இவ்வணுக்கள் கண்ணுக்குத் தெரியாத அவ்வளவு நுட்பமானவை. ஒரு சிறு துளி இரத்தத்தில் இலக்ஷக்கணக்கான செவ்வணுக்கள் இருக்கின்றனவாம். இச்செவ்வணுக்களாலேதான் இரத்தத்திற்கு நிறம் ஏற்படுகிறது. ஆனால் உண்மையில் செவ்வணுக்களின் நிறம் மஞ்சள் நிறமே. இவ்வணுக்கள் அதிகத் தொகையாக ஒருங்கே காணப்படுவதால் இரத்தம் சிவந்த நிறமாகக் காணப்படுகிறது. உடல் நலம் வாய்ந்த நோயற்ற மனிதரின் இரத்தம் தூய செந்நிறமாயிருக்கும். இரத்தத்தின் செந்நிறம் குறைந்து மங்கின சிவப்பாயிருக்குமானால் அத்தகையோருக்கு உடல் நலம் குறைந்திருக்கிறதாகக் கருத வேண்டும்.

செவ்வணுக்கள் உருவத்தில் வட்டமாகவும் தட்டையாகவும் இருக்கிறது. அன்றியும் ஓரங்களைவிட நடுபாகத்தில் சற்று பருமன் குறைந்தும் இருக்கிறது. இச்செவ்வணுக்கள் சில நாட்கள் வரையில் அல்லது சில வாரங்கள் வரையில் நிலைபெற்றிருந்து பின்னர் அழிந்து விடுகிறதாம். எனவே நாள்தோறும் பழைய செவ்வணுக்கள் அழிந்து கொண்டிருக்க, புதிய செவ்வணுக்கள் தோன்றித் தமது வேலையைச் செய்து

முடித்த பின்னர் அழிந்துவிட, அவ்வேலையைச் செய்யப் பின்னும் செவ்வணுக்கள் தோன்றிக் கொண்டேயிருக்கின்றன. இவ்வாறே எப்பொழுதும் நடந்து கொண்டேயிருக்கிறது. இச்செவ்வணுக்கள் எலும்புகளின் உள்ளே இருக்கும் மூளைகளில் (Marrow) உற்பத்தியாகின்றனவென்று வைத்திய ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் சொல்லுகிறார்கள். இந்தச் செவ்வணுக் களில் இரும்புச் சத்து இருக்கிறதாகவும் இவ்விரும்புச் சத்தினால்தான் சிவந்த நிறம் தோன்றுகிறதாகவும் இரும்புச் சத்து அற்றுவிட்ட பிறகுதான் செவ்வணுக்கள் இறந்துவிடுகிற தாகவும் சொல்லப்படுகிறது. அன்றியும் இரும்புச் சத்து நாம் உண்ணும் ஆகாரப் பொருள்களிலெல்லாம் கலந்திருக்கிறது. பால், முட்டை, ரொட்டி, இறைச்சி, உருளைக்கிழங்கு, அரிசி முதலியவைகளில் இரும்புச் சத்து கலந்திருக்கிறது. ஒரு மனித னுடைய இரத்தத்தில் இரும்புச் சத்து குறைந்துவிடுமானால் - அதாவது இரத்தம் பலஹீனப்பட்டால் – அவன் பால் சாப்பிடுவது நல்லது. தமிழ் வைத்தியர்கள் அயச்செந்தூரம் என்னும் மருந்தை உபயோகப்படுத்துகிறார்கள்.

இச்செவ்வணுக்கள் செய்யும் வேலை என்னவென்றால், பிராண வாயுவை உடல் முழுவதும் கொண்டுபோவதேயாகும். நாம் இடைவிடாமல் மூச்சுவிடுகிறோம். அதாவது வெளியி லுள்ள காற்றை உள்ளேயிழுத்து உள்ளேயிருக்கும் கெட்ட வாயுவை வெளியே விடுகிறோம். நாம் வெளிக்காற்றை உள்ளே இழுக்கும்போது அக்காற்றில் அடங்கியிருக்கும் பிராண வாயுவை இரத்தம் பற்றிக்கொண்டு தேகத்திலுள்ள எல்லா பாகத்திற்கும் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கிறது. (சுவாசம் விடுவது, இரத்தச் சுற்றோட்டம் இவைகளைப் பற்றி இங்கு விளக்கப் புகுந்தால் இடம் பற்றாததுமன்றி மற்றொன்று விரித்தலாகவும் முடியுமாதலால் இங்கு விளங்க உரைக்க முடியவில்லை) இதனால் நமது உடல் நலத்திற்காகப் பிராணவாயு அவசியம் வேண்டியிருக்கிறது என்றும், நாம் சுவாசிக்கும் காற்று பிராணவாயு அடங்கியதாயிருக்க வேண்டும் என்றும் நாம் சுவாசிக்கும் பிராணவாயுவை செவ்வணுக்கள் தேகமெங்கும் கொண்டுபோகின்றன என்றும் நன்கு விளங்குகின்றது. அன்றியும் பிராணவாயுவை உடம்பெங்கும் கொண்டுபோய் சேர்ப்பதற்காகத்தான், இரத்தம் தேகத்தில் இடைவிடாமல் சுற்றிச் சுற்றி ஓடிக்கொண்டேயிருக்கிறது என்றும் ஏற்படுகிறது. இதனால் கடவுளின் அறிவு நன்கு விளங்கும்.

விஷப் பொருள்களைச் சாப்பிட்டால் மனிதர் இறந்து விடுகிறார்கள். அது ஏன் என்றால், விஷம் (நஞ்சு) செவ்வணுக் களோடு சேர்ந்து அவை பிராணவாயுவைக் கொண்டு போகாதபடிச் செய்து விடுகின்றன.

இனி இரத்தத்திலுள்ள வெள்ளையணுக்களைப் பற்றி ஆராய்வோம். செவ்வணுக்களைவிட வெள்ளையணுக்கள் மிகக் குறைந்த அளவாக இரத்தத்தில் காணப்படுகின்றன. வெள்ளையணுக்கள் உருவத்தில் பலதிரப்பட்டவை. வெகுநாள் வரையில் வெள்ளையணுக்களின் உபயோகம் இன்னதென்பதை வைத்தியர்கள் அறியக்கூடாமலிருந்தது. கடைசியாக இரத்தத்தை வெளியில் எடுத்து அதைச் சூடு குன்றாமல் வைக்கக்கூடிய முறையைக் கண்டுபிடித்தப் பின்னர் பூதக் கண்ணாடியின் மூலமாக இரத்தத்தைச் சோதித்தபோது, இந்த வெள்ளை யணுக்கள் இரத்தத்திலுள்ள விஷக்கிருமிகளைக் கொன்று தேக சுகத்தைக் காப்பாற்றுகின்றன என்னும் உண்மை கண்டறியப்பட்டது. அதாவது சுவாசத்தின் மூலமாகவோ உணவின் வழியாகவோ விஷக்கிருமிகள் இரத்தத்தில் புகுந்து விட்டால் உடனே வெள்ளையணுக்கள் அக்கிருமிகளை அணுகி அவைகளைத் தின்றுவிடுகின்றன. இவ்விதமாக இவ் வணுக்கள் இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்துகொண்டு வருவதால் இவ்வணுக்களை 'தேகத்தின் பாதுகாவலன்' என்று சொல்ல லாம். நமது உடம்பின் எந்தப் பாகத்திலாவது ஒரு கத்தி வெட்டோ அல்லது காயமோ ஏற்பட்டுவிடுமானால் வெள்ளை யணுக்கள் அவ்விடத்தில் பெருங்கூட்டமாகச் சென்று காயம்பட்ட இடத்திலுள்ள விஷப்பொருள்களைத் தின்று காயத்தை ஆறச் செய்கின்றன. தேகத்திற்கு உண்டாகும் நோய் முதலிய துன்பங்களைத் தடுத்துக் கொள்ளும் சக்தி எல்லா உயிர்ப் பிராணிகளுக்கும் அமைந்திருக்கிறதென்றும் அச்சக்தி இரத்தத்திலுள்ள வெள்ளையணுக்களுக்கு உண்டென்றும் வைத்திய ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் சொல்லுகிறார்கள். இவ்வளவு அருமையான வெள்ளையணுக்கள் சில பொருள்களை உட் கொள்வதனால் - அவைகளுக்குள்ள நோய் வராமல் தடுக்கும் சக்தி கெட்டுப்போகின்றனவாம். முக்கியமாக மதுபானங் களிலுள்ள alcohol என்னும் மதுசாரம் வெள்ளையணுக்களின் சக்தியைக் கெடுத்துவிடுகிறதென்றும், இதனால்தான் குடிப் பழக்கமில்லாதவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால் விரைவில் குணமடைவது போல குடிகாரர்களுக்கு நோய் கண்டால் குணமடைய நெடுநாள் ஆகிறதென்றும் வைத்திய சாஸ்திரிகள் சொல்லுகிறார்கள்.

மேற்சொல்லப்பட்ட வெள்ளையணுக்கள் செவ்வணுக் களைத் தவிர இன்னும் சில பொருள்கள் இரத்தத்தில் காணப்படுகின்றன. Blood Plates என்னும் வட்ட வடிவமான பொருள்கள் இரத்தத்தில் காணப்படுகின்றன. இவை செவ் வணுக்களைவிடத் தொகையில் குறைந்தும் வெள்ளையணுக் களைவிட தொகையில் அதிகமாகவும் காணப்படுகின்றன.

இவற்றின் உபயோகம் இன்னதென்று இன்னும் கண்டுபிடிக்கப் படவில்லை.

இவைகளையன்றி தண்ணீர்போன்ற பொருள்களும் Gas என்னும் ஆவிபோன்ற பொருள்களும் இரத்தத்தில் கலந்திருக்கின்றன. இந்த ஆவிகளில் முக்கியமானது பிராண வாயு. இந்தப் பிராணவாயு நுரையீரலிலிருந்து (காற்றுப்பையி லிருந்து) தேகத்தில் பரவுகிற நாடிகளில் அதிகமாகவும் தேக முழுவதிலுமிருந்து நுரையீரலுக்குப் போகிற நரம்புகளில் குறைந்த அளவாகவும் காணப்படுகிறது. Nitrogen என்னும் கரியமலவாயுவும் இரத்தத்தில் காணப்படுகிறது. இது சுவாசப் பையின் மூலமாய் இரத்தத்தில் கலந்துவிடுவதாக நம்பப் படுகிறது. இவ்வாயுவினால் யாதொரு உபயோகமும் உண்டாவதில்லை. குளோரோபாரம் (Chloroform) என்னும் மயக்க மருந்தை சுவாசித்தால் இம்மருந்தின் வாயு அல்லது ஆவி இரத்தத்தில் காணப்படுகிறது. இவ்வாறே கெட்ட காற்றை சுவாசித்தால் அக்கெட்ட காற்றில் கலந்திருக்கும் வாயுக்கள் இரத்தத்தில் கலந்து காணப்படுகின்றனவாம். இன்னும் நமது இரத்தத்தில் பலவித உப்புக்கள் இருக்கின்றன. அவற்றில் முக்கியமானது Sodium Carbonate என்பது. நாம் வாஷிங்சோடா (Washing Soda) என்று சொல்லுகிற பொருள்தான் ஸோடியம் கார்பனேட் என்பது. இந்த உப்பின் உபயோகம் என்ன வென்றால் கூறுதும்:

நமது தேகத்தில் நரம்புகளின் வழியே இரத்தம் ஓடிக்கொண்டேயிருக்கிறது. அதாவது நுரையீரல் என்று சொல்லப்படும் சுவாசப் பையிலிருந்து நரம்புகள் வழியாக சுத்த ரத்தம் தேகமெங்கும் கொண்டுபோகப்படுகிறது. இந்த சுத்த இரத்தத்தில்தான் oxygen என்னும் பிராணவாயு நிறைந்திருக்கும். அதே சமயத்தில் உடம்பில் பல பாகங்களி லிருந்து வேறு நரம்புகள் வழியாகக் கெட்ட இரத்தம் சுவாசப் பையை நோக்கிச் செல்லுகிறது. இந்தக் கெட்ட இரத்தத்தில் பிராணவாயு கிடையாது. இதில் இருப்பது Carbon Diozide என்னும் கரியமலவாயுவாகும். இக்கரியமல வாயுவை உடனுக்குடன் உடம்பிலிருந்து அப்புறப்படுத்தாவிட்டால் உடல் நலங்குன்றும். ஆகவே உடம்பிலுள்ள இக்கரியமல வாயுவைச் சுவாசப்பைக்கு அனுப்பி சுவாசப்பையிலிருந்து மூக்கின் வழியாக வெளிப்படுத்தும்படி கடவுள் அமைத்திருக் கிறார். இவ்விதம் உடம்பிலுள்ள கரியமல வாயுவை நரம்புகளின் வழியாக நுரையீரலுக்குக் கொண்டு போய்ச் சேர்க்க மிகவும் உதவியாய் இருப்பது மேற்சொன்ன ஸோடியம் கார்பனேட் அல்லது வாஷிங்சோடா என்னும் உப்பேயாகும்.

ஆரம்பாசிரியன், மலர் 5, இதழ் 7, 1929

சூரியன்

இராத்திரி காலத்தில் வானமண்டலத்தில் உடுக்களும் (நக்ஷத்திரங்கள்) கிரகங்களும் பிரகாசிப்பதை நாம் பார்க்கிறோம். நக்ஷத்திரங்களுக்கும் கிரகங்களுக்கும் என்ன வித்தியாசம்? நக்ஷத்திரங்கள் ஒரு இனத்தைச் சேர்ந்தவை. கிரகங்கள் வேறு இனத்தைச் சேர்ந்தவை. நக்ஷத்திரங்களை உற்று நோக்கினால் பளிச்பளிச்சென்று ஒளிவிட்டுக் கொண்டிருக்கும். கிரகங்களோ இடைவிடாமல் ஒரே மாதிரியாய்ப் பிரகாசிக்கும். வெள்ளி, சந்திரன், சனி முதலியவை இடைவிடாமல் ஒரே மாதிரியாகப் பிரகாசிப்பதனால் அவை கிரகங்களின் இனத்தைச் சேர்ந்தவை என்று சுலபமாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஆனால், சூரியன் கிரகம் அல்ல; நக்ஷத்திரங்களின் இனத்தைச் சேர்ந்தது. பூமிக்கு மிகச் சமீபத்திலிருக்கும் நக்ஷத்திரம் சூரியன்தான். மற்ற நக்ஷத்திரங்கள் பூமிக்கு வெகு தூரத்தில், மனத்தினாலும் நினைக்கமுடியாத அவ்வளவு தூரத்தில் இருப்பதால் அவை மிகச் சிறியனவாகத் தோன்றுகின்றன. ஆனால், சூரியனோ பூமிக்கு மிகச் சமீபத்தில் – அதாவது மற்ற நக்ஷத்திரங்களைவிட மிக்க அருகாமையில் – இருப்பதனால் பெரியதாகத் தெரிகின்றது. அன்றியும் மிகச் சமீபத்தில் இருப்பதனால்தான் மற்ற நக்ஷத்திரங்களைப் போலல்லாமல் வெளிச்சத்தையும் உஷ்ணத்தையும் அதிகமாக நமக்குக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. சூரிய வெளிச்சம் அதிகமாயிருக்கிறபடியால்தான் வெகு தூரத்திலுள்ள மற்ற நக்ஷத்திரங்கள் பகற் காலத்தில் நமது கண்ணுக்குப் புலப்படுவதில்லை.

சூரியன் பூமிக்கு மிகச் சமீபத்தில் இருக்கிறது என்று சொன்னோம். இப்படிச் சொல்லியதனால் ஏனைய நக்ஷத்திரங்களைவிட சூரியன் பூமிக்குச் சமீபத்தில் இருக்கிறது என்று கொள்ள வேண்டுமே தவிர வேறுவிதமாக நினைத்துவிடக் கூடாது. சூரியன் பூமிக்கு மிக அருகில் இருக்கும் நக்ஷத்திரமாயிருந்தும் பூமியிலிருந்து அது 93000000 மைல் தூரத்தில் இருக்கிறது. பூமிக்கு அருகிலுள்ள சூரியனே இவ்வளவு தூரத்தில் இருக்கிறதென்றால், மிகச் சிறியவைகளாய் காணப்

படும் நக்ஷத்திரங்கள் எவ்வளவு தூரத்தில் இருக்க வேண்டும் என்பதை யோசித்துப் பாருங்கள்.

சூரியன் என்பது என்ன? அஃது இடைவிடாமல் எரிந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு பெரிய – அதாவது 865000 மைல் குறுக்களவுள்ள மிகப்பெரிய – நெருப்பு உருண்டையாகும். பூமியின் குறுக்களவோ ஏறக்குறைய 8000 மைல். சூரியனுடைய குறுக்களவோ 865000 மைல். இரண்டுக்கும் எவ்வளவு வித்தியாசம் இருக்கிறது என்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். இவ்வளவு பெரிய நெருப்புருண்டையாகிய சூரியன் தன்னைத் தானே சுற்றிக்கொண்டே இருக்கிறது. ஆனால் சூரியன் மிகப்பெரிய உருவமாயிருப்பதனால் அது சுற்றுகிறது நமக்குத் தெரிவதில்லை. ஆனால், சூரியன் தன்னைத்தானே சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை எவ்வாறு நிரூபிக்கக்கூடும்?

சுமார் முன்னூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் அதாவது கி.பி. 1611இல் கலிலீயோ என்பவர் டெலஸ்கோப் என்னும் கருவி மூலமாய்ச் சூரியனைப் பார்த்து அதில் கறுப்பான புள்ளிகள் காணப்படுகிறதாகவும் அப்புள்ளிகள் நாளுக்குநாள் சூரியனில் இடம்விட்டுப் பெயர்ந்து நகர்கிறதாகவும் கண்டுபிடித்தார். இப்பொழுதுங்கூட அக்கரும்புள்ளி சூரியனில் காணப்படுகிற தோடு கலிலீயோ என்பவர் சொல்லியது போலவே அப்புள்ளி சூரியனுக்குக் குறுக்கே 12 அல்லது 13 நாட்கள்வரை நகர்ந்து சென்று கடைசியாக மறைந்து விடுகிறது. மறுபடியும் சற்றேறக் குறைய 12 அல்லது 13 நாட்களுக்குப் பிறகு அப்புள்ளிகள் மறுபடியும் தோன்றி சூரியனுக்குக் குறுக்காக நகர்ந்து கொண்டே போய் மறுபடியும் மறைந்து விடுகின்றன. அன்றியும் அப்புள்ளி சூரிய உருண்டையின் ஓரங்களில் இருக்கும்போது, அகலம் குறைந்தும் மத்தியில் வரும்போது முழு உருவத்தோடும் தெரிகிறது. இக்காரணத்தைக் கொண்டு தான், சூரியன் தன்னைத்தானே சுற்றிக்கொண்டிருக்கிறதென்றும் அது தன்னைத்தானே ஒரு சுற்றுச் சுற்றுவதற்கு ஏறக்குறைய 25 நாட்கள் செல்லுகின்றன என்றும் வானசாஸ்திர நிபுணர்கள் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள். இதனால் பூமி தன்னைத்தானே 25 தரம் சுற்றினால், அதே காலத்தில் சூரியன் தன்னைத்தானே ஒரே ஒரு தடவை சுற்றுகிறது என்று ஏற்படுகிறது. ஆனால் பூமி எவ்வளவு வேகமாய்த் தன்னைத்தானே சுற்றுகிறதோ அதை விட எவ்வளவோ அதிகமான வேகத்தோடு சூரியன் சுற்றுகிற தாகச் சொல்லுகிறார்கள். மற்ற நக்ஷத்திரங்களைப் போலவே சூரியனும் ஒரு காலத்தில் ஒளிகுறைந்து அவிந்துவிடும் என்று வானசாஸ்திரிகள் கருதுகிறார்கள். இப்போது சூரியன்

நடுப்பிராயத்தில் இருப்பதாகவும் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். சூரியன் அவிந்து விடுமானால் மனிதர் கதி என்னாகும் என்று யாரும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஏனென்றால் சூரியன் அவிந்து விடுவதற்குமுன் பூமியில் மனிதர்கள் வாழ்ந்திருப் பார்களா என்பதே சந்தேகமாயிருக்கிறது.

ஆரம்பாசிரியன், மலர் 5 , இதழ் 7, 1929

வானசாஸ்திரக் குறிப்புகள்

தற்போது, உலகத்தில் பேர்பெற்று விளங்கும் வான சாஸ்திரிகளும், ஒளி நூல் வல்லவரும் (students of light), மின்சார நூல் அறிந்தவரும் (students of electricity), ரசாயண பண்டிதர்களும் ஆகிய இவர்களெல்லோரும் ஒரு முக்கியமான ஆராய்ச்சியில் மனஞ்செலுத்தி வருகிறார்கள். ஈதர் (ether) என்னும் மிக நுண்ணிய பொருள்கள் ஆகாய முழுவதும் பரவியிருக்கின்றன. ஈதர் என்று சொல்லப்படும் பொருள் கண்ணுக்குப் புலப்படாதவாறு அவ்வளவு நுண்பொருளாயிருந்த போதிலும் உண்மையில் அது உள்பொருளே. அதாவது ஒரு மேஜை, ஒரு காகிதத்தாள் முதலியவை எப்படி உள்பொருளா யிருக்கின்றனவோ அவ்வாறே, ஈதர் என்பதும் உள்பொருளே. இது காற்று இல்லாத ஆகாய வெளியிலும், காணப்படுகிறது. ஆகாய வெளியில் ஒளிவிட்டு விளங்கும் நக்ஷத்திரங்களின் வெளிச்சத்தை நாம் பார்க்கிறோம். அவ்வெளிச்சம் ஈதரின் வழியாக நமக்குப் புலப்படுகிறது. இந்த ஆச்சரியமான, நுண் பொருளாயுள்ள ஈதர் இன்னதென்பதை அறியவே இப் பொழுது சயன்ஸ் என்னும் சாஸ்திரம் அறிந்த அறிவாளிகள் ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறார்கள்.

☆ ☆ ☆

இராத்திரி காலத்தில் வெளிச்சங் கொடுக்கும் வெண்ணி லாவை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். சந்திர வெளிச்சத்தை விரும் பாதவர் யார்? மனிதர் இதை ஏன் விரும்புகிறார்கள் என்றால், இதன் வெளிச்சம் குளிர்ச்சியாய் இருப்பதனால்தான். ஆனால், சூரியன் வெளிச்சத்தையும் உஷ்ணத்தையும் கொடுக்கும்போது, சந்திரன் மாத்திரம் குளிர்ச்சியையும் வெளிச்சத்தையும் கொடுக்கும் காரணம் என்ன? ஏனென்றால், சந்திர வெளிச்சம் சுய வெளிச்சம் அன்று; சந்திரனுக்குச் சுயமாக ஒளி கிடையாது. ஆனால், சூரிய வெளிச்சம் சந்திரனில் தாக்கி அந்த வெளிச்சம் பூமியில் பிரதிபலிக்கிறது. இதனால்தான் நிலா வெளிச்சம் குளிர்ச்சியாகவிருக்கிறது. சந்திரன் மாத்திரமல்ல, புதன், செவ்வாய், வெள்ளி முதலிய கிரகங்களெல்லாம் சுய ஒளியுடை யனவல்ல. சூரிய வெளிச்சம் அவைகளின்மேல் படுவதனால் அவை பிரகாசமாகத் தெரிகின்றன. அப்படியானால் நாம்

வசிக்கும் பூமியும் ஒரு கிரகம்தானே. இது சந்திரன், செவ்வாய், வெள்ளி முதலிய கிரகங்களைப்போல் பிரகாசிக்கவில்லையே என்று சிலர் நினைக்கக்கூடும். உண்மையிலேயே நமது பூமியும் சந்திரனைப்போல அல்லது வெள்ளி, செவ்வாய் முதலிய கிரகங்களைப்போல பிரகாசித்துக்கொண்டே இருக்கிறது. இப்படிப் பிரகாசிப்பது நமக்குத் தெரியாவிட்டாலும், சந்திர னில் மனிதர்கள் இருப்பார்களானால், பூமி பிரகாசிப்பதை அவர்கள் பார்க்கக்கூடும். ஆனால் பூமியின் பிரகாசம் சுயமானதல்ல; சூரிய வெளிச்சம் பூமியில் தாக்கி இந்த வெளிச்சம் பூமியைப் பிரகாசிக்கச் செய்கிறது. செவ்வாய், புதன் அல்லது சந்திரன் முதலிய உலகங்களுக்குப் போகும் சக்தி நமக்கிருந்து, அந்த உலகங்களுக்குப் போய்ப் பூமியைப் பார்ப் போமானால் ஏனைய கிரகங்களைப் போலவே பூமியும் ஆகாயத்தில் பிரகாசித்துக் கொண்டிருப்பதைக் காணலாம். ஆனால் மனிதராகிய நமக்கு ஏனைய கிரகங்களுக்குப் போகும் சக்தி இல்லாதபடியால், இங்கிருந்தபடியே பூமியும் ஏனைய கிரகங்களைப் போலவே பிரகாசிக்கிறதா இல்லையா என்பதை அறியக்கூடிய அத்தாட்சி ஏனும் உண்டா? ஆம் உண்டு.

☆ ☆ ☆

பிறைச் சந்திரனைப் பார்க்கும்போது, சில சமயங்களில் அது வெள்ளித் துண்டுபோல் அழகாகப் பிரகாசிப்பதையும் சந்திரனுடைய மற்ற பாகங்கள் மிகவும் மங்கலாகக் காணப் படுவதையும் காண்கிறோம். இது சாதாரணமாக எல்லோரும் பார்த்திருக்கக் கூடிய காட்சியே. பிறைச்சந்திரன் பளிச்சென்று பிரகாசிக்கும்போது சந்திரனுடைய மற்றப் பாகங்கள் மிகவும் மங்கலாகக் காணப்படுவதேன்? சந்திரனுடைய ஒரு பாகத்தில் மாத்திரம் சூரிய வெளிச்சம் படுவதால் அந்தப் பாகம் மாத்திரம் பளிச்சென்று பிரகாசிக்கிறது. இந்தப் பாகத்தைத்தான் நாம் பிறைச்சந்திரன் என்று சொல்லுகிறோம். சூரியனுடைய வெளிச்சம் பூமியில் தாக்குவதனால் பூமி வெளிச்சத்தோடு பிரகாசிக்கிறதென்று சொன்னோமல்லவா? இந்தப் பூமியின் வெளிச்சம் சந்திரனில் பிரதிபலிக்கிறபடியால் சந்திரன் பிறைச் சந்திரனாயிருக்கும்போதும், அதன் மற்ற பாகங்கள் மங்கலாகத் தோன்றுகின்றன. இதனால் பூமியும் ஏனைய கிரகங்களைப் போலவே ஆகாய வெளியில் ஒளிவிட்டுப் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிறதென்பதை அறிவோம்.

☆ ☆ ☆

ஆகாய வெளியில் பிரகாசிக்கும் கிரகங்கள் எல்லாம் மிகச் சிறியனவாய் சிற்றொளியோடு பிரகாசித்துக்கொண்டிருக்க, சந்திரன் அல்லது நிலா மாத்திரம் மிகவும் பெரிதாய் அதிக

ஒளியுடன் பிரகாசிக்கும் காரணம் என்ன? ஏனென்றால் ஏனைய கிரகங்களெல்லாம் வெகு தூரத்திலிருக்கின்றன. ஆனால் சந்திரனோ பூமிக்கு மிகவும் சமீபத்தில், அதாவது ஏனைய கிரகங்களைப் பார்க்கிலும் பூமிக்கு மிகச் சமீபத்தில், இருப்பதனால் பெரியதாயும் அதிக வெளிச்சமுடையதாயும் காணப்படுகிறது. பூமிக்கும் சந்திரனுக்கும் இடையில் உள்ள தூரம் 240000 மைல்தான். இது அதிக தூரம் என்று நமது மனதுக்குத் தோன்றிய போதிலும் ஏனைய கிரகங்களோடு ஒத்திட்டுப் பார்ப்போமானால் இது சொற்ப தூரம் என்று தெரிய வரும். சந்திரன் பூமிக்கு மிகச் சமீபத்திலிருப்பதால் வானசாஸ்திரிகள் சந்திரனைப்பற்றி அதிகமாகத் தெரிந் திருக்கிறார்கள். சந்திரனுடைய பற்பல பாகங்களையும் படம் பிடித்திருக்கிறார்கள்.

☆ ☆ ☆

சந்திரன் மிகச் சிறிய உலகம். அது ஐரோப்பா கண்டத்தைப் போல் இருமடங்கு பெரியது. இன்னும் விளக்கமாகச் சொல்வ தென்றால், நமது பூமியை ஐம்பது சமபாகங்களாக வெட்டி யெடுத்து, அந்த ஐம்பது பாகத்தில் ஒரு பாகத்தை உருண்டை யாகத் திரட்டி வைத்தால் அது எவ்வளவு பெரிதாயிருக்குமோ அதே அளவுடையதுதான் சந்திரனும். ஆனால் சந்திரனுடைய மேற்பரப்பு விஸ்தீர்ணம் நமது பூமியின் விஸ்தீரணத்தில் பதின்மூன்றில் ஒரு பாகமுடையதாயிருக்கிறது. இது ஆச்சரியந்தான். பூமியைவிட ஐம்பதில் ஒரு பங்கு சிறியதான சந்திரன் பூமியைவிட ஐம்பதில் ஒரு பங்கு விஸ்தீர்ண முடையதாய் இருக்க வேண்டும். அப்படிக்கில்லாமல், விஸ்தீரணத்தில் மாத்திரம் பூமியின் பதின்மூன்றில் ஒரு பங்கு விஸ்தீரணமுடையதாயிருக்கிறது. இதனால்தான் சந்திர உலகம் வெகு சீக்கிரமாகக் குளிர்ந்துவிட்டதென்று வானசாஸ்திரிகள் சொல்லுகிறார்கள்.

சந்திரன் பூமியைச் சுற்றிக்கொண்டு வருகிறது. சந்திரன் பூமியைச் சுற்றும் பாதை வட்டவடிவம் உடையதென்று சொல்லக்கூடாதபடி சற்று நீண்டிருக்கிறது. சந்திரன் பூமியை ஒருமுறை சுற்றுவதற்கு 27 1/3 நாட்கள் பிடிக்கிறது. சந்திரனு டைய ஒரு பாகத்தைத்தான் நாம் பார்க்கிறோமேயன்றி அதன் மற்றப் பாகத்தைக் காண்பதில்லை. வானசாஸ்திரிகள்கூட சந்திரனுடைய ஒரு பாகத்தை மாத்திரம்தான் பார்த்திருக் கிறார்கள். ஏனென்றால், சந்திரன் பூமியைச் சுற்றுகிறது போலவே தன்னைத்தானாகவும் சுற்றுகிறது. அவ்விதம் தன்னைத்தானே சுற்றுவது மிகவும் சாவதானமாகும். அது எவ்வளவு சாவதானமாக, மெதுவாக தன்னைத்தானே சுற்றுகிறதென்றால், அது பூமியை ஒரு தரம் சுற்றிவர எத்தனை

நாள் ஆகிறதோ அத்தனை நாட்களுக்கொருதரம்தான் தன்னைத்தானேயும் சுற்றுகிறது. அதாவது சந்திரன் பூமியை சுற்றிவர 27 1/3 நாள் ஆகிறதென்றால் அது தன்னைத்தானே ஒரு தரம் சுற்றுவதற்கும் 27 1/3 நாள் ஆகிறது. இதை வேறுவிதமாகச் சொல்வதென்றால் ஏறக்குறைய பூமியின் ஒரு மாத காலம் சந்திரனுக்கு ஒரு நாள் ஆகிறது. இவ்விதம் சந்திரன் பூமியைச் சுற்றுவதும் தன்னைத்தானே சுற்றுவதும் ஒரே காலமாயிருப்ப தால் அதன் ஒரே பக்கத்தை மாத்திரம்தான் நாம் பார்க்கக் கூடியதாய் இருக்கிறதேயன்றி மற்றப் பாகத்தைப் பார்க்க முடிகிறதில்லை.

☆ ☆ ☆

சந்திரன் என்பது என்ன? எந்தப் பொருள்களால் நமது பூவுருண்டை ஆக்கப்பட்டிருக்கிறதோ அந்தப் பொருள் களாலேயே சந்திர உலகமும் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது. வெகு காலத்திற்கு முன்னர் சந்திரனும் பூமியும் ஒரே பொருளாக விருந்தன. பின்னர் சந்திரன் பூமியிலிருந்து பிரிந்து விண்டு போயிற்று (இது எப்படி நிகழக்கூடும் என்று விளக்குவ தென்றால் பூமி எப்படி உண்டாயிற்று என்பதை விளக்க வேண்டும். இங்கு எழுதும் விஷயத்திற்கு அது சம்பந்தமுடைய தல்லவாகையால் அதனை இங்கு எழுதாமல் விடுகின்றோம்). இவ்விதம் பிரிந்துபோன உருண்டைதான் சந்திரன். பூமியி லிருந்து சந்திரன் பிரிந்தவுடன் அது பூமிக்குச் சமீபத்தில் இருந்த தென்றும் பிறகு காலஞ் செல்லச்செல்ல தூரத்தில் சென்று விட்டதென்றும் அன்றியும் அது மிகச் சிறியதாயிருப்பதால் வெகு விரைவில் அதன் உஷ்ணம் குறைந்து குளிர்ந்துவிட்டது என்றும் வானசாஸ்திரிகள் சொல்லுகிறார்கள். அதுமட்டு மல்ல, பூமிக்கிருக்கும் ஆகர்ஷண சக்தியை அதாவது இழுக்கும் சக்தியை சந்திரன் இழந்துவிட்டது. இதனால் ஒரு மனிதன் பூமியில் 6 அடி உயரம் குதிப்பானென்றால், அவன் சந்திர உலகத்தில் 36 அடி உயரம் எகிறிக் குதிக்கக்கூடும். ஏனென்றால் சந்திர உலகத்திற்கு இழுக்கும் சக்தி (gravitation) இல்லை. சந்திர உலகத்தில் மிகப் பெரிய எரிமலைகள் ஏராளமாகக் காணப்படுகின்றனவாம். ஆனால் இந்த எரிமலைகள் அவிந்து குளிர்ந்து கிடக்கின்றன. ஏராளமாகக் காணப்படும் இந்த எரிமலைகளின் வாய்கள் மிகவும் பெரியனவாய்த் தோன்று கின்றனவாம். அத்தகைய பெரிய எரிமலைகள் நமது பூமியில் இல்லை என்று சொல்லுகிறார்கள். இந்த எரிமலைகளின் வழியாகத்தான் சந்திர உலகத்திலிருந்த உஷ்ணம் வெளிப்பட்டு அது சீக்கிரம் குளிர்ந்துவிட்டதென்று சொல்லுகிறார்கள்.

☆ ☆ ☆

ஆனால் சந்திரனுடைய அதிசயம் இம்மட்டுமல்ல. பூமியின் 28 நாள் கொண்டது சந்திரனுக்கு ஒரு நாள். அதாவது பகல் 14 நாள் இரவு 14 நாள் கொண்டது சந்திரனுக்கு ஒரு நாள். ஆ! இந்த விசித்திரமான சந்திரவுலகத்தில் வாழும் மனிதர் – மனிதர் அங்கேயிருந்தால் – எப்படிப்பட்டவராயிருக்க வேண்டும்! உண்மையாகவே சந்திரவுலகத்தில் மனிதர் வசிக்கிறார்களா? அங்கே மனிதர் வசிக்கக்கூடுமா? இல்லை இல்லை. அங்கே மனிதர் வசிப்பதில்லை; வசிக்க முடியாது. ஏனென்றால் மனிதர் வசிக்க வேண்டுமானால் காற்றும் தண்ணீரும் அவசியம் வேண்டும். சந்திரவுலகத்தில் காற்றும் கிடையாது; தண்ணீரும் கிடையாது. சமுத்திரம் முழுவதும் வரண்டு கிடக்கிறது. காற்றுமின்றி, தண்ணீருமில்லாமல் சந்திரவுலகம் குளிர்ந்து விட்டது. அங்கு தாவரங்கள் கிடையா; மிருகங்கள் இல்லை; மனிதரும் இல்லை. சந்திரவுலகத்தில் மழை பெய்வதுமில்லை. மனிதராகிய நாம் சந்திரலோகம் சென்று ஒரு விளக்கை ஏற்றினால் அது எரியாது. ஒரு மல்லிகை மலரை முகர்ந்து பார்த்தால் வாசனை தெரியாது. நமது கைகளைத் தட்டினால் சப்தம் கேட்காது. ஏனென்றால், நெருப்பு எரிவதற்கும், வாசனையறிவதற்கும், ஒலி உண்டாவதற்கும் காற்று அவசியம் வேண்டும். காற்று அல்லது வாயுவில்லாவிடில் அவை யொன்றும் நடைபெறாது. மனிதனும் உயிர்வாழ முடியாது. சந்திர உலகத்தில் காற்றும் தண்ணீரும் இல்லாதபடியால் அங்கே மனிதர் வசிக்க முடியாது. இதுமட்டுமல்ல, காற்றும் தண்ணீரும் இல்லாதபடியால் சந்திரவுலகத்தின் சீதோஷ்ண நிலை நமது பூமியைவிட மிகவும் மும்முரமாகவிருக்கும். நமது உலகத்தில் காற்றும் தண்ணீரும் இருப்பதால், பகலின் உஷ்ணத்தையும் இரவின் குளிர்ச்சியையும் அவை மிதப்படுத்துகின்றன. சந்திரவுலகத்தில் காற்றும் தண்ணீரும் இல்லாதபடியால் பகல் மிகவும் உஷ்ணமாகவும் இரவு மிகவும் குளிராகவும் இருக்கும். அன்றியும் 14 நாள் பகலும் 14 நாள் இரவுமாகவிருப்பதால் அங்கு பகல் பொறுக்கமுடியாத உஷ்ணமாகவும் இரவு பொறுக்கமுடியாத குளிராகவும் இருக்கும்.

அன்றியும் சந்திரவுலகத்தின் இயற்கையமைப்பு மாறுபடாமல் ஒரே தன்மையாகவிருக்கும். பூவுலகத்தில் தண்ணீரும் காற்றும் இருப்பதனால் அவை மேடுகளைப் பள்ளமாகவும் பள்ளங்களை மேடாகவும் - பாறைகளை மணலாகவும் மண்ணைப் பாறையாகவும் செய்து பூமியின் இயற்கை யமைப்பை மாறுபடுத்திக்கொண்டே இருக்கின்றன. இது

பூமியில் ஆதிகாலத்திலிருந்து நடைபெற்று வருகிற ஒரு இயற்கையாகும். ஆனால், இவ்வித இயற்கையமைப்பின் மாறுபாடு சந்திரவுலகத்தில் நடைபெறுவதில்லை. ஏனென்றால், இம்மாறுபாடுகளுக்கு இன்றியமையாத முதற் காரணமாயுள்ள காற்றும் தண்ணீரும் சந்திரவுலகத்தில் இல்லை.

☆ ☆ ☆

அங்காரகன் அல்லது செவ்வாய் (mars) என்று சொல்லப்படும் கிரகம் இரண்டு சந்திரர்களையுடையது. இந்த கிரகத்தினுடைய குறுக்களவு 4200 மைல். இது சூரியனைச் சுற்றிப் பிரயாணம் செய்யும் பாதை வட்டவடிவமாயில்லாமல் நீண்ட வட்டவடிவமாய் (முட்டை வடிவம்போல்) இருக்கிறது. இது சூரியனை ஒரு தடவை சுற்றிவருவதற்கு 686 நாட்கள் ஆகிறது. 1877, 1892ஆம் வருஷங்களில் இந்த செவ்வாய் கிரகம் பூமிக்குச் சமீபத்தில் வந்ததாகவும் அச்சமயத்தில்தான் அதனுடன் இரண்டு சந்திரர்கள் இருப்பதைக் கண்டுபிடித்ததாகவும் வானசாஸ்திரிகள் சொல்லுகிறார்கள். செவ்வாய் கிரகம் பூமிக்குச் சமீபத்தில் வந்தது என்று சொல்வதால் அது மிகச் சமீபத்தில் வந்ததாகச் சொல்ல முடியாது. அது பூமிக்குச் சமீபத்தில் வந்த காலத்தில், அது பூமியிலிருந்து 35000000 மைல் தூரத்தில் இருந்தது.

வானசாஸ்திரிகள் செவ்வாய் கிரகத்தில் அறிவுள்ள ஜீவர்கள் அதாவது மனிதர்கள், வசிப்பதாக நம்புகிறார்கள். ஏனென்றால் நம்மைப்போன்ற ஜீவர்கள் வாழ்வதற்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படும் பொருள்கள் அந்தக் கிரகத்தில் காணப்படுகின்றனவாம். சந்திரனில் உயிர்கள் வாழமுடியாது என்பதற்குக் காரணம் அங்கு காற்றும் தண்ணீரும் இல்லை, என்று சொன்னோம். ஆனால் அந்தக் காற்றும் தண்ணீரும் செவ்வாய் கிரகத்தில் இருக்கிறதென்று வானசாஸ்திரிகள் சொல்லுகிறார்கள். ஆகவே அங்கு மனிதனும் இருக்கக்கூடும் என்று நம்பப்படுகிறது.

ஆரம்பாசிரியன், மலர் 5, இதழ் 10, 1929

உடம்பும் உணவும்

நாம் உடல் நலத்தோடு உயிர் வாழ்ந்திருப்பதற்கு உணவு களை நாம் உட்கொண்டு வருகிறோம். நாம் உண்பன எல்லாம் உணவு ஆகா. நாம் உண்ணும் உணவுகளில் உடல் நலத்திற்குதவாத பொருள்களும் இருக்கக்கூடும். அவைகளால் நமக்கு யாதொரு பயனும் இல்லை. நாம் உட்கொள்ளும் பொருள்கள் இரத்தத்தில் கலந்து உடம்பை நன்னிலையில் வைக்கக்கூடியதாயிருக்க வேண்டும்.

உணவு என்றால் உண்ணப்படுவது என்பது பொருள். நாம் எவைகளை எல்லாம் உட்கொள்கிறோமோ அவை யாவும் உணவுகளே. சிலர் தாம் உண்ணும் திண்பண்டங்களையும் சாப்பாட்டையும் மாத்திரம் உணவு என்று நினைக்கிறார்கள். அப்படி நினைப்பது தவறு. நாம் உட்கொள்ளும் காற்றும் தண்ணீருங்கூட உணவுப் பொருள்களேயாகும். ஏனென்றால் உடல் நலத்திற்கு நாம் உட்கொள்ளும் உணவுப் பொருள் களைப் போலவே இவையும் மிக முக்கியமானவை. ஆகவே நமது உடல் நலத்திற்கு இன்றியமையாததான இவ்வுணவுப் பொருள்களைப்பற்றி இங்கு சுருக்கமாக ஆரோய்வோம்.

1. காற்று

நாம் உடல் நலத்தோடு உயிர் வாழ்வதற்குக் காற்று அல்லது வாயு என்னும் உணவு அவசியமாகும். இதனைப் பெரும்பாண்மையோர் உணவு என்று நினைக்காவிட்டாலும் ஆராய்ந்து பார்த்தால் இது உணவு என்பது நன்கு விளங்கும். நாம் சுவாசிக்கும் வாயுவில் பிராணவாயு (oxygen) கலந்திருக் கிறது. நாம் மூக்கின் வழியாக வாயுவை உட்கொள்ளும்போது அதனுடன் கலந்திருக்கும் 'பிராணவாயு' நுரையீரல் எனப்படும் சுவாசப்பையில் சென்று இரத்தத்தோடு கலந்து உடம்பிலுள்ள எல்லாப் பாகங்களுக்கும் சென்று உடலுக்கு நலத்தைக் கொடுக்கிறது. இதனால் நாம் இதனை உணவு என்று சொல்லுகிறோம். இவ்விதம் உட்கொள்ளப்படும் காற்று உள்ளே சென்று ஒரு பயனுமில்லாமல் உதவியற்றதாகவிருக்கு மானால் அதனை நாம் உணவு என்று சொல்லமாட்டோம். இக்காற்றாகிய உணவு சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். இது

இயற்கையாக எங்கும் இருக்கிறதென்றாலும், இதனை நச்சுத்தன்மையாகச் செய்யக்கூடிய பொருள்கள் பல இருக்கின்றன. ஆகவே நஞ்சு கலவாத நல்ல காற்றை நாம் சுவாசிக்க வேண்டும். 'நஞ்சு கலந்த ஆகாசம் உடல் நலத்தைக் கெடுத்து நோயுண்டாக்குவது போலவே அசுத்தவாயுவை உட்கொண்டால் உடல் சுகங்குன்றி நோய்கள் உண்டாகும். ஆகவே, நாம் உண்ணும்போதும் உறங்கும்போதும் வேலை செய்யும்போதும் விளையாடும்போதும் எப்போதும் இடைவிடாமல் இவ்வாயு என்னும் உணவை உட்கொள்ளுகிறோமாகையால், இதனைச் சுத்தமாகவிருக்கும்படி நாம் செய்து கொள்ளவேண்டும். வாயு அசுத்தப்படுகிற காரணங்களையும் அசுத்த வாயுவால் நேரிடும் நோய்களைப் பற்றியும் வாசகர்கள் நன்கறிவார்களாதலால் இவைகளைப் பற்றி இங்கு எழுதாது விடுகின்றோம்.

2. தண்ணீர்

தண்ணீரையும் உணவுப் பொருளாக நாம் கருதுவதில்லை என்றாலும் அதுவும் உண்மையில் உணவுப் பொருளே. நமது உடம்பில் பெரும்பான்மையான பாகம் தண்ணீரால் நிறைந்திருக்கிறது. நமது உடம்பில் தகுந்த அளவு தண்ணீர் இல்லாமற் போனால் உடல் நலம் குன்றும்; நமது உடம்பிலிருந்து தண்ணீர் இடைவிடாமல் வெளிப்பட்டுக்கொண்டேயிருக்கிறது. அதாவது மூத்திரமாகவும் வியர்வையாகவும் வெளிப்படுவதோடு நாம் சுவாசம் விடும்போது அதன் வழியாகவும் வெளியே போகிறது. சுவாசம் விடும்போது வெளிப்படும் தண்ணீர் ஆவி ரூபமாய்ப் போய்விடுவதால் அது வெளியே போவது நமக்குத் தெரிவதில்லை. இவ்விதம் கழிந்து கொண்டிருக்கும் குறைவை நிரப்புவதற்காகவே நாம் தண்ணீர் அருந்துகிறோம். நாம் தண்ணீர் அருந்தாமல் வாளாவிருந்து விடுவோமானால் நீர் வேட்கை என்னும் ஓர் உணர்ச்சி உண்டாகி தண்ணீரை யருந்தவேண்டிய அவசியம் ஏற்படும். சாப்பாட்டைவிடத் தண்ணீர் மிகவும் அவசியமான உணவாகும். இதனைப் பட்டினி கிடப்பவரிடமிருந்து நாம் நன்குணரலாம். சிலர் 40 நாட்கள் வரையிலும் மகாத்மா காந்தி 60 நாட்கள் வரையிலும் ஆகாரம் கொள்ளாமல் பட்டினி கிடந்திருக்கிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் 'சாப்பாடு' என்னும் உணவை உட்கொள்ளாவிட்டாலும் தண்ணீரை மாத்திரம் வேண்டிய அளவு உபயோகித்துக் கொண்டுதானிருந்தார்கள். எனவே, தண்ணீர் என்னும் உணவு தேகத்திற்கு எவ்வளவு அவசியமானது என்பது விளங்கும். சாப்பாடு இன்றி, தண்ணீரும் உட்கொள்ளாமல் பட்டினிகிடப்பது முடியாது. சாப்பாடு

இல்லாமல் ஒரு மனிதன் 40 அல்லது 50 நாட்கள் வரையிலும் பட்டினி கிடக்கலாம். இது எப்படி முடிகிறதென்றால், மனிதர் உண்ணும் ஆகாரத்தில் சில பாகம் கொழுப்பாக மாறி மீதப் பட்டிருக்கும். மனிதர் பட்டினி கிடக்கும்போது இவ்விதம் மீதப்பட்டிருக்கும் கொழுப்பு அவர்களுக்கு தேக உஷ்ணத்தை தந்து உதவுகிறது. நமது தேகத்தில் கொழுப்பை வேண்டுமளவு சேர்த்து வைக்கக்கூடும். ஆனால் தண்ணீரையோ அல்லது பிராணவாயுவையோ நமது உடம்பில் சேர்த்து வைக்க முடியாது. ஆகையால்தான் பட்டினி கிடப்பவர்கள் ஆகாரம் அருந்தாவிட்டாலும் தண்ணீரை வேண்டிய அளவு அருந்து கிறார்கள்.

மிகுந்த வியாகுலம் அல்லது வருத்தம் அடைந்திருக்கும் போதும் அதிகமாகக் களைத்திருக்கும்போதும் சாப்பாடு அருந்துவது தவறு. ஏனென்றால் அச்சமயங்களில் ஆகாரம் உண்டால் அஜீரணம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகும் என்றும் அன்றியும் எல்லா உறுப்புகளிலும் சிறந்ததாகிய ஹிருதயம் வயிற்றுக்கு அடுத்தாற்போல் மேற்பக்கத்தில் அமைக்கப்பட்டி ருப்பதால், அதற்கும் தீங்கு நேரிடக்கூடும் என்றும் சொல்லு கிறார்கள். ஆனால் அச்சமயத்தில் ஆகாரம் சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக வேண்டிய மட்டும் தண்ணீர் அருந்தலாம். அச்சமயத்தில் தண்ணீர் அருந்தினால் யாதொரு தீமையும் உண்டாகாது. ஏனென்றால் தீனிப்பை உணவுகளைப் பிசைந்து அரைத்து ஜீரணமாக்க வேண்டியது போல தண்ணீரை ஜீரணமாக்கும் வேலை அதற்குக் கிடையாது. அதாவது தண்ணீர் ஜீரணப்படுத்தப்படவேண்டிய பொருள் அல்ல. தண்ணீரை அதிகமாகக் குடிக்கலாமா? தண்ணீரை ஒருவரும் அதிகமாகக் குடிக்க முடியாது. தண்ணீரைக் குறிப்பிட்ட ஓரளவு வரைக்கும் நமது உடம்பு ஏற்றுக்கொள்ளும். ஆனால் காலமறிந்து தண்ணீரைக் குடிக்க வேண்டும். நாம் சாப்பிட்ட வுடனே அதிகமாக தண்ணீரைக் குடிப்பது உசிதமன்று. சிலர் ஏன் - பலர் சாப்பிடும்போது இடையிடையே நீரருந்துகிறார்கள் அல்லது சாப்பிட்டவுடனே தண்ணீர் அருந்து கிறார்கள். இது மிகவும் தவறு. ஏனென்றால், இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு ஜீரண சக்தி குறையும். நாம் சாப்பிட்டவுடனே நமது தீனிப்பையில் ஜீரணரசங்கள் சுரக்கின்றன. அந்த ஜீரணரசம் சாப்பிட்ட உணவோடு கலந்து அதை ஜீரணமாகச் செய்கிறது. சாப்பிட்ட வுடனே தண்ணீரை அதிகமாக உட் கொண்டால் அது ஜீரண ரசம் செய்யும் வேலையைத் தடை படுத்துகிறது. ஆகவே நாம் சாப்பிட்டு அரை மணிநேரத்திற்குப் பிறகுதான் நீரருந்துவது நலம். சாப்பிடும் சமயத்தில் அவசியம் நீரருந்த வேண்டும் என்று தோன்றினால் குறைவாகச் சிறிதளவு சாப்பிடவேண்டும்.

முதன்முதல் உலகத்தில் ஜீவராசிகள் உண்டானது தண்ணீரில்தான் என்று பூததத்துவ சாஸ்திரிகள் சொல்லுகிறார்கள் தண்ணீரே உணவுப் பொருளை உண்டாக்குகின்றது, தண்ணீரே ஆகாரமாகவும் உதவுகின்றது. 'துப்பார்க்குத் துப்பாய துப்பாக்கித் துப்பார்க்குத் துப்பாய தூஉம் மழை' என்று திருவள்ளுவரும் அருளியிருக்கின்றார். அது மட்டுமல்ல, தண்ணீரே சில நோய்களைத் தீர்க்கிறது. இரத்தத்தை உடம்பெங்கும் சுற்றிச்சுற்றி ஓடச்செய்வது தண்ணீரே. போதுமான தண்ணீர் இல்லாவிட்டால் இரத்தம் சரியாக தேகத்தில் பாயாது. தாகமுள்ள குழந்தைக்குப் பாடஞ் சொல்லிக் கொடுத்தால் அதன் மனதில் பாடம் ஊன்றாது. ஏனென்றால், அதிகத் தாகமாக இருக்கும்போது போதுமான இரத்தம் மூளைக்குச் செல்லாது. ஆகையால் குழந்தைகள் தாகமாயிருக்கும்போது தண்ணீர் கொடுக்கவேண்டும். இக்காரணம் பற்றியே, ஜுரமாயிருக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தாகம் உண்டானால் அவர்களுக்கு நீர் கொடுக்கவேண்டும் என்று டாக்டர்களும் இப்போது சொல்லுகிறார்கள். தண்ணீரின் பெருமையைச் சொல்லுவதென்றால் ஒரு புத்தகம் எழுதலாம்.

தண்ணீரைச் சுத்தமாய் வைக்கவேண்டிய விதத்தையும் அவசியத்தையும் வாசகர்கள் நன்கறிவார்களாதலால் அவைகளை இங்கு எழுதாது விடுகின்றோம்.

3. வெளிச்சம்

வெளிச்சமும் நமது உடம்பில் சென்று உடலுக்கு நலம் கொடுக்கிறது. காற்றும் தண்ணீரும் எப்படி உடலுக்குள் சென்று உடம்பைச் சுகமாக வைக்கின்றனவோ அவ்வாறே வெளிச்சமும் தோலின் வழியாக உடலுக்குள் சென்று சுகம் தருகிறது. எனவே இதையும் நாம் இயற்கையுணவு என்று சொல்லுகிறோம். நமது தேசத்தில் சூரிய வெளிச்சம் ஏராளமாக இருப்பதனால் இதன் அருமையைப்பற்றி நாம் யோசிப்பதில்லை. ஆனால் சூரிய வெளிச்சம் அதிகமில்லாத ஐரோப்பிய தேசங்களில் இதன் பெருமையை ஜனங்கள் நன்குணர்ந்து அதைப் பெற அவாவுகிறார்கள். ஜெர்மனி தேசத்திலுள்ள பாடசாலைகளில் பிள்ளைகள் சூரிய வெளிச்சத்தை அடைவதற்கென்றே கொஞ்ச நேரத்தை ஒதுக்கியிருக்கிறார்கள். இந்த நேரத்தில் பிள்ளைகளைச் சூரிய வெளிச்சத்தில் உட்கார வைக்கிறார்களாம். இங்கிலாந்தில் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின்மேல் சூரிய வெளிச்சம் படும்படியாக அதற்கென்றே ஒரு பள்ளிக்கூடமும் கட்டியிருக்கிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் சூரிய வெளிச்சத்தைப் பெறக் கஷ்டப்படுவதுபோல

தெய்வத் திருநாடாகிய நமது இந்தியத் தாய் நாட்டில் நாம் கஷ்டமும் கவலையும் அடைவதில்லை. நமது இந்திய வானம் வேண்டியவளவு வெளிச்சத்தை நமக்கு அளித்துதவுகிறது. ஆனால், அந்தோ! நமது நாட்டில் உள்ள பெரும்பான்மையான பள்ளிக்கூடங்கள், இயற்கையுணவாகிய சூரியவெளிச்சமும் நல்ல காற்றும் உள்ளே வரமுடியாதபடி சுகாதாரக் குறைவுள் ளனவாய் இருப்பதைக் காண மனம் துடிக்கிறது. அனுபவிக்க அறிவும் வேண்டும் என்பது நமது நாட்டுக்குத்தான் பொருந்தும்.

4. உப்புகள்

உப்புகளில் பலவிதமுண்டு. நாம் அருந்தும் ஆகாரத்தில் சாப்பாட்டு உப்பைக் கலந்து கொள்ளுகிறோம். நாம் ருசிக்காக உப்பை உபயோகிக்கிறோம் என்பது மாத்திரம் அல்ல. அவை உடல் நலத்திற்கு உதவியாகவிருக்கின்றன. ஆகவே அவையும் உணவுப்பொருள்களே. உப்பையே உபயோகிக்காவிட்டால் ஒருவித நோய் உண்டாகிறதாம். நாம் உபயோகிக்கும் உப்பு தேகத்திலிருந்து கழிந்து போவதனால் அதை அடிக்கடி உபயோகிக்க வேண்டியிருக்கிறது. நாம் உட்கொள்ளும் உப்பு ஜீரண சக்தியை உண்டுபண்ணுகிறதாகவும் இன்னும் நமது தேகத்திலுள்ள சில உப்புகள் இரத்தத்திலிருக்கும் கழிவுப் பொருள்களை வெளிப்படுத்த உதவுகிறதென்றும் சொல்லு கிறார்கள். பாலில் ஒருவித உப்பு இருக்கிறது. காய்கறிகளிலும் உப்புகள் இருக்கின்றன. கீரைகளிலும் உப்புச்சத்துக்கள் இருக்கின்றன. பழத்தினுசுகளிலும் உப்புகள் இருக்கின்றன. இதனால்தான் கீரைகளையும், பழங்களையும் அதிகமாக உபயோகித்தால் உடம்புக்கு நல்லதென்று சொல்லுகிறார்கள் போலும். ஆடு, மாடு முதலியவற்றின் மாமிசங்களிலும் ஏராள மான உப்புச் சத்துக்கள் இருக்கின்றனவாம். Calcium என்னும் உப்பு எலும்புக்கு பலத்தைக் கொடுக்கிறது. எலும்பை திராவகத்தில் (acid) வைத்து வைத்தால் அதிலுள்ள உப்புச்சத்து கரைந்துவிடும். அப்போது அந்த எலும்பை எடுத்து வளைத் தால் நார்போல் வளையும். ஆகவே எலும்புக்குப் பலத்தைக் கொடுப்பது கால்ஸியம் என்னும் உப்பு என்பது விளங்கும். இறந்துபோன மிருகத்தையாவது மனிதனையாவது கொளுத்தி விட்டால் எரிந்துபோன உடம்பில் சாம்பல் தங்கி நிற்கும். இச்சாம்பலில் உப்பு இருக்கிறது.

5. சாப்பாடு

இதை மூன்று விதமாகப் பிரிக்கலாம். கரிஜல வஸ்துக்கள் (Carbohydrates), கொழுப்புகள் (Fats), சதையுண்டாக்கும்

பொருள்கள் (Proteids) என மூன்றுவிதப்படும். இவற்றில் முதல் இரண்டும் (கரிஜல வஸ்துகளும் கொழுப்புகளும்) உடம்புக்கு சூட்டையும் சக்தியையும் உண்டாக்குகின்றன. கரிஜல வஸ்து என்பது மாவுசத்துகளும் சர்க்கரைகளுமாகும். கொழுப்பு சத்து என்பது தாவரங்களிடமிருந்தும் ஜெந்துக்களிடமிருந்தும் கிடைக்கும் எண்ணெய்களும் கொழுப்புகளுமாகும். நமது உடம்பு கொழுப்புகளைத் தேகத்தில் சேர்த்துச் சேமித்து வைக்கும். சதை உண்டாக்கும் பொருள்கள் என்பது பலவித மாமிசங்கள், பயறுகள், பால், முட்டை முதலியனவாகும்.

உடம்புக்குச் சூட்டையும் சக்தியையும் உண்டாக்கும் கரிஜல வஸ்துக்களில் சர்க்கரையும் ஒன்று என்று சொன்னோம். சர்க்கரை இலகுவில் ஜீரணமாகி விரைவில் உடம்புக்கு உஷ்ணந் தரும் பொருளாகும். இக்காரணத்தினால்தான் குழந்தைகள் சுறுசுறுப்பாய் இருப்பதனாலும் அவர்களுக்கு அதிக தேக உஷ்ணம் வேண்டியிருப்பதனாலும் இயற்கையாகவே சர்க்கரையை (இனிப்பான வஸ்துக்களைத்) தின்னப் பிரியப்படுகின்றனர். குழந்தைகளுக்கு சர்க்கரை உஷ்ணத்தையும் சுறுசுறுப்பையும் அளிக்கும் என்னும் உண்மை தெரிந்திராவிட்டாலும் இயற்கையறிவு அவர்களைச் சர்க்கரையைத் தின்னப் பிரியப் படச் செய்கின்றது. சதையை உண்டாக்கும் வஸ்து என்பது மாமிசச் சத்துள்ளவை என்று சொன்னோம். இவை தேகத்தை உறுதிப்படுத்தி உரப்படுத்துகின்றன.

கரிஜல வஸ்துக்களையும் கொழுப்பு அல்லது எண்ணெய் வஸ்துக்களையும் அதிகமாக உட்கொண்டால், நமது உடம்பு அதிகமாக உட்கொள்ளப்பட்ட அவைகளை கொழுப்பாக மாற்றி தேகத்தில் சேமித்து வைத்துவிடும். ஆனால் மாமிச சத்துள்ள உணவை அதிகமாக உட்கொண்டால் மிகுதியாகவுள்ள அந்தச் சத்தை தேகம் சேமித்து வைக்க முடியாது. ஆகவே அது அதிகமாகவுள்ள அச்சத்தை எவ்விதத்திலாவது வெளிப்படுத்தவேண்டியிருக்கிறது. சில சமயங்களில் அதிக மாமிசத்தை உட்கொண்டால் பலவித நோய்கள் உண்டாகின்றன.

குளிர்ந்த தேசத்திலுள்ளவர்களுக்கு உஷ்ண தேசத்திலுள்ளவர்களைக் காட்டிலும் அதிகமான கொழுப்பு வஸ்துக்களும் கரிஜல வஸ்துக்களும் தேவையாயிருக்கும். ஏனென்றால் குளிர் தேசங்களில் உள்ளவர்களுக்கு தேகச்சூடு அதிகமாய் வேண்டியிருப்பதால் இவ்வஸ்துக்களை அவர்கள் அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. மனிதர்களுக்கு எவ்வளவு ஆகாரம் வேண்டியிருக்கிறது என்பதைச் சொல்ல முடியாது. ஆனால் தேகத்தையசைத்து அதிகக் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்கிறவர்களுக்கு அதிக உணவு வேண்டியிருக்கிறது.

குழந்தைகள் எப்பொழுதும் அதிகமாகவே சாப்பிடுகின்றன. ஏனென்றால் அவர்கள் வளரவேண்டியிருக்கிறது. ஆகையால் குழந்தைகள் அதிக உணவைச் சாப்பிட வேண்டியது அவசியமாகிறது.

ஆகாரத்தை உட்கொண்டால் மாத்திரம் தேகசுகம் பெற்றுவிட்டதாகச் சொல்ல முடியாது. எவ்வளவு நல்ல உணவைச் சாப்பிட்டாலும் அது ஜீரணமாகி இரத்தத்தோடு சேர்ந்தால் மாத்திரம் பலம் கொடுக்குமேயன்றி அது ஜீரணமாகாமல் வெளிப்பட்டு விடுவதனால் பலம் வந்துவிட்ட தாக நினைக்க முடியாது இவ்விதமாகவே நாம் பிள்ளைகளுக்குக் கற்பிக்கும் பாடங்கள் மனதில் படும்படிச் சொல்லி அதை அவர்கள் கிரகித்துக் கொள்ளும்படிச் செய்ய வேண்டும். உபாத்தியாயர்கள் கஷ்டப்பட்டு நல்ல பாடங்களைச் செம்மை யாகக் கற்பித்தாலும் பிள்ளைகள் அவற்றைக் காதுகளின் மூலமாய் உட்கொண்டு சிந்தித்தல் அல்லது கவனித்தல் என்னும் தீனிப்பையில் ஜீரணிக்கச் செய்து அதன் கருத்துக்களை அறிவு அல்லது மனம் என்னும் உடம்பில் ஏற்றுக்கொள்ளாவிட்டால் அவர்களுக்குப் போதிக்கப்பட்ட பாடங்கள் வீணாகிவிடு கின்றன. மனிதனுக்கு எவ்விதம் உணவுகளை ஜீரணித்துக் கொள்ளும் சக்தி அவசியமோ அவ்விதமே கற்ற நூல்களில் உள்ள (சத்துகளை) கருத்துக்களை அறிந்து கொள்ளும் சக்தியும் இருக்க வேண்டும். அப்படியில்லையானால், ஜீரணசக்தியில்லாதவன் உட்கொண்ட சிறந்த ஆகாரங்கள் அவனுக்குப் பயன்படாமற் போவதுபோல, அறியும் சக்தியில்லாதவன் படித்த நூலும் பயனற்றனவாகும்.

அன்றியும் ஜீரணசக்தியின் பலத்தை அறிந்துகொண்டு அதற்கு ஏற்றபடி ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். சாதாரண ஆகாரத்தையும் ஜீரணித்துக் கொள்ள முடியாத ஒருவன், கடினமான ஆகாரங்களை உட்கொள்ளக் கூடாது. குழந்தைகளுக்குப் பால் ஜீரணிக்கத் தகுந்த ஆகாரமாகும். ஆனால் வளர்ந்த பெரியவர்கள் உண்ணும் உணவு குழந்தை களுக்கு ஏற்றதல்ல. இவ்வாறே கல்வியும். குழந்தைகளுக்கு எதைச் சொன்னால் தெரிந்து கொள்ளுமோ அவைகளைத் தான் சொல்லவேண்டும். சில உபாத்திமார்கள் தங்களுக்குத் தெரிந்த விஷயங்கள் எல்லாவற்றையும் பிள்ளைகளுக்குக் கற்பிக்க வேண்டும் என்னும் ஆசைகொண்டு அவ்விதமே பற்பல விஷயங்களையும் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள். இப்படிச் செய்வது மிகவும் தவறு. எப்படிப் பாலுண்ணும் குழந்தை சாப்பாட்டையுண்டு ஜீரணித்துக் கொள்ள சக்தி யற்றிருக்கிறதோ அவ்வாறே பிள்ளைகள் அறிவில் ஏற்றுக் கொள்ளாத விஷயங்களைச் சொல்லிக் கொடுப்பதனாலும்

பயனுண்டாகாது. அவர்கள் மனம் குழப்ப நிலையைத்தான் அடையும். எப்படிக் குழந்தைகளுக்கு ஜீரணிக்கத் தகுந்த ஆகாரத்தைக் கொடுத்து அவர்களை நாளுக்குநாள் பலப் படுத்துகிறோமோ அவ்வாறே அவர்கள் அறிந்து கொள்ளும் படியான அளவில்தான் பாடங்களையும் கற்பித்து அவர்களின் அறிவையும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக நாளுக்குநாள் வளர்க்க வேண்டும். இதனால்தான் பிள்ளைகள் அறிந்திருக்கும் விஷயங்களைக் கொண்டே பாடத்தைக் கற்பிக்க வேண்டும் என்னும் முறையும் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

சாதாரணமாக மனித தேகம் 20 வயது வரையில் வளர்ச்சியடைந்து அதன் பிறகு அந்த அளவிலேயே நின்று விடுகிறது. தேகம் வளர்ச்சியடைவதற்காக நாம் உணவுகளை உட்கொண்டு வருகிறோம். பூரண வளர்ச்சியடைந்த பிறகும் நாம் ஆகாரத்தை உட்கொண்டு வருகிறோம். ஏனென்றால், உடம்பிலுள்ள சத்துக்கள் எப்பொழுதும் கழிந்து கொண்டேயிருப்பதனால் அக்கழிவை நிரப்புவதற்காக நாம் ஆகாரம் உண்ண வேண்டியிருக்கிறது.

இச்சமயத்தில் இன்னொரு முக்கிய விஷயத்தைக் குறிப்பிட விரும்புகிறோம். அதாவது, நமது தேகம் குறிப்பிட்ட ஆண்டுக்குள் பூரண வளர்ச்சியடைந்த பிறகு அதே அளவில் நின்று விடுவது போல நமது அறிவும் ஓர் அளவில் நின்று விடுவதில்லை. மனித அறிவு எப்பொழுதும் வளர்ந்து கொண்டேயிருக்கிறது. அறிவுக்கு நாம் ஆகாரத்தை கொடுத்துக் கொண்டே வந்தால் அது வளர்ந்து கொண்டே போகும். ஆனால் ஆகாரத்தைக் கொடுத்து அறிவை வளர்ப்பவர்கள் உலகத்தில் மிகச் சிலரேயுளர். அறிவுக்கு ஆகாரமாவது கல்வியே. இக்கல்வியைக் கற்றுக்கொண்டே போனால் அறிவு வளர்ந்து கொண்டே போகும். சிலர் தமது கலாசாலைப் படிப்போடு தமது அறிவு வளர்ந்து முதிர்ந்து நின்று விட்டதாகக் கருதி ஏதாவது ஒரு தொழிலில் புகுந்து விடுகிறார்கள். அதன் பிறகு அவர்கள் புத்தகத்தைக் கையில் எடுப்பதேயில்லை. இப்படியிருப்பது பெருங்குற்றமாகும். நமது உபாத்திமைச் சகோதரர்களில் பெரும்பாலோர் தாம் பாடசாலையில் கற்ற படிப்போடு திருப்தியடைந்து, தமது அறிவை மென்மேலும் வளர்க்காமல், அதே அளவில் நின்று விடுகிறார்கள். கற்ற விஷயத்திலேயே உழன்று கொண்டிராமல் புதியபுதிய விஷயங்களையும் கற்றுக் கொள்வது பொதுவாக எல்லா மக்களுக்கும், சிறப்பாக உபாத்திமார்களுக்கும் இன்றியமையாததாகும்.

ஆரம்பாசிரியன், மலர் 5, இதழ் 11, 1929

காட்டேரி அல்லது கொள்ளிவாய்ப்பிசாசு

2-3-30ல் வெளிவந்த குடிஅரசில் 'பேய் உண்டா இல்லையா? பேயைப்பற்றிய சில சந்தேகங்கள்' என்னும் தலைப்புள்ள வியாசத்தில் 'குஞ்சு' என்பவர் எழுதியுள்ள விஷயங்களைக் கண்டேன். அவற்றில் இரண்டொரு விஷயங் களுக்கு மாத்திரம் எனது அபிப்பிராயத்தைச் சொல்ல விழைகின்றேன்.

பேய்கள் உண்டு என்று சொல்லப்படுவதை நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். ஆனால், எனக்கு அதில் நம்பிக்கை யில்லை. ஏனென்றால் நான் அதைப் பார்த்ததில்லை. உண்டு என்று சொல்லுகிறவர்கள் எனக்குக் காட்டிக்கொடுக்கவும் இல்லை. பேய் என்பது பாமர மக்களை ஏமாற்றுவதற்காகச் சொல்லப்படும் ஒரு பொய்யான கட்டு வார்த்தையேயாகும்.

"பேய்களில் கொள்ளிவாய்ப் பிசாசு, முனி, குட்டிச் சாத்தான்.... என்கின்றவை போன்ற பல வகைப் பெயர்கள் சொல்லப்படுவது ஏன்?" என்று குஞ்சு அவர்கள் கேட்டிருக்கிறார்.

இக்கேள்வியில் 'கொள்ளிவாய்ப் பிசாசு' என்பதைப்பற்றி மாத்திரம் இங்கு எழுதுகிறேன். காடு முதலிய இடங்களில் இராக்காலத்தில் நெருப்பு திடீரென்று பற்றி எரிவதுண்டு. இப்படி எரியும்போது அவிந்துஅவிந்து எரியும். அவிந்த பிறகு மறுபடியும் எரியும் போது சற்று தூரத்தில் போய் எரியும். இதைத்தான் பாமர ஜனங்கள் கொள்ளிவாய் பிசாசு என்கிறார் கள் என்று நினைக்கிறேன். ஆனால் இது உண்மையில் கொள்ளிவாய்ப் பிசாசு அல்ல. காட்டேரி என்று சொல்லப் படுவதும் இதைத்தான் போலும் (காடு + எரி = காட்டேரி என்றாயிற்று). காட்டேரி என்றால் காட்டில் அதாவது வெளியிடங்களில் எரிவது என்று பொருள் உண்டாகிறது. இது ஏன் இப்படி எரிகிறது என்பதைச் சொல்லுவோம். பட்டுப் போன புல் பூண்டுகளும், அழுகிப்போன இலை தழைகளும் ஈரமுள்ள சதுப்பு நிலங்களில் கிடக்குமானால், அவை களிலிருந்து ஒருவித ஆவி (காஸ்) உண்டாகிறது. இந்த ஆவியில் கரியவாயு (carbon) ஜலவாயு (hydrogen) என்னும் வாயுக்கள் அல்லது சத்துகள் இருக்கின்றன. இவ்வாயுக்கள் காற்றில் எரியுந்

தன்மையுள்ளன. ஏனென்றால் சாதாரணக் காற்றில் ஆக்சிஜன் என்னும் பிராணவாயு இருக்கிறது. இப்பிராணவாயும் கரிவாயும் சேரும்போது நெருப்பு எரிவது போல் தோன்றும் இப்படி எரிவதை வெளிச்சமுள்ள பகற் காலத்தைவிட இராக்காலத்தில் நன்றாய்க் காணலாம். மனித வாசமற்ற காடுகளிலும் சதுப்பு நிலமுள்ள மைதானங்களிலும் இவ்விதம் நெருப்பு திடீரென்று பற்றி எரிவதும் மறைவதும் மீண்டும் சற்று தூரத்தில் எரிவதும் மறைவதுமாயிருப்பதை நமது முன்னோர்கள் சைன்ஸ் ஞானமில்லாதலால் அதன் காரணத்தை உணரமுடியாமல், அது பிசாசினால் உண்டாகிற தாகத் தவறாக நினைத்து அதற்குக் காரணப் பெயராக 'காட்டேரி' என்றும் 'கொள்ளிவாய்ப் பிசாசு' என்றும் பெயர் இட்டார்கள் போலும். இதற்கு ஆங்கிலத்தில் Will - O - the wisp என்றும் Jack A lantern என்றும் பெயர் சொல்லுவது உண்டு. பிற்காலத்தில் 'இந்தக் காட்டேரி அல்லது கொள்ளிவாய்ப் பிசாசுக்கு' உருவம் முதலியன கற்பிக்கப்பட்டும் பாமர மக்களால் வணங்கப்பட்டு வருகிறது. ஆனால், உண்மையில் மனிதருக்குத் துன்பஞ் செய்யும் காட்டேரியோ அல்லது கொள்ளிவாய்ப் பிசாசோ உலகத்தில் கிடையாது. அறியா மையும் அதனால் உண்டான மூட நம்பிக்கையும் அதனால் ஏற்பட்ட பயங்கொள்ளித்தனமும்தான் பாமர மக்களைப் பிடித்திருக்கும் பயங்கரமான பிசாசுகளாகும்.

இந்தப் பொய்ப் பிசாசுகள் பாமரர்களாயிருப்பவர் களிலும் மிகவும் ஏமாந்தவர்களாயிருப்பவர்களிடத்தில்தான் அதிகாரத்தைச் செலுத்துகின்றன. அதாவது ஆண்பிள்ளை களைப் பிடிப்பதில்லை. ஏனென்றால் ஆண்மகன் பாமரனா யிருந்தாலும் தைரியமுடையவன். பெண் பிள்ளைகளிலும் அறிவுள்ள பெண் மக்களையும் படித்த பெண் மக்களையும் இவை நெருங்குவதில்லை. ஆனால் அறிவற்ற முழு மூடமான பெண்களையும் கொழுத்துக் கெர்வப்பட்டுள்ள பெண் களையும் இந்தப் பொய்ப் பிசாசுகள் பிடித்துக் கொள்கின்றன. மூடப் பெண்களை மூடநம்பிக்கையென்னும் பேயும் கெர்வப்பட்டுள்ள பெண்களை அகம்பாவம் என்னும் பேயும் பிடித்து ஆட்டுகின்றன. உண்மையாக நிகழ்ந்த சங்கதியைச் சொல்லுகிறேன். சென்ற ஆண்டில் ஒரு பாமர கிழவி இரவு ஒரு மணிக்கு ஓஹா, ஓஹா என்று கூவிக் கொண்டு தெருவில் வந்து தலைவிரித்து ஆடி "வாந்திபேதி ஊரில் வந்துவிட்டது. நாற்சந்தீ மூலையில விளக்கு ஏற்றி வைத்தால் அம்மன் சந்தோஷப்பட்டு குறைகளை நீக்கிவிடுவாள்" என்று சொல்லி ஆர்ப்பாட்டம் செய்தாள். அச்சமயம் ஊர் காவலுக்காகத்

தெருக்களில் சுற்றிவரும் போலீஸ் கான்ஸ்டேபிள்கள் இரண்டு பேர் அங்கு வந்தார்கள். அவர்கள் அந்தக் கிழவியைப் பிடித்து, "அம்மா விளக்கு வைக்கிறது பிறகு இருக்கட்டும். இப்பொழுது போலீசுக்கு வரப்போகிறாயா? வீட்டுக்குப் போகப் போகிறாயா?" என்று கேட்டார்கள். அந்தக் கிழவி பயந்து நடுங்கி "நான் வீட்டுக்குப் போகிறேன்; போலீசுக்கு வேண்டாம்" என்று சொல்லிவிட்டு நேரே வீட்டுக்குப் போய் விட்டாள். உண்மையான பேய் போலீசுக்குப் பயப்படுமா? இது மயிலாப்பூரில் நடந்த செய்தி. இப்படித்தான் நெஞ்சழுத்த முள்ள சில பெண்கள் ஜனங்களை மிரட்டுகிறார்கள். இன்னும் நான் நேரில் கண்ட இரண்டொரு பேய்ப் புரட்டுகளைச் சொல்ல இங்கு இடமிராது என்று இதோடு நிறுத்துகிறேன்.

உடுக்கையடிப்பது சம்பந்தமாக ஒன்று சொல்ல விரும்புகிறேன். உடுக்கை சத்தத்திற்கும் மனித உடம்பிலுள்ள நரம்புகளுக்கும் ஒருவித சம்பந்தம் இருப்பதாகவும், ஆகவே பெண்கள் உடுக்கை சத்தத்தை உற்றுக் கவனித்துக் கேட்பார் களானால் அவர்களுக்கு ஒருவித மயக்க உணர்ச்சி உண்டாகி தலை சுற்ற ஆரம்பிக்கும் என்றும் சொல்லுகிறார்கள். இதனாலும் பேய் ஆடுவது பொய் என்று ஏற்படுகிறது.

இன்னும், நரம்பிலும் மூளையிலும் வியாதியுள்ள பெண்களுக்கும் (ஆண்களுக்குங்கூட) வாய்பிதற்றல், கை, கால், தலை முதலியவைகளையும் காதுகளையும் ஆட்டுதல் முதலிய சேஷ்டைகள் காணப்படும். இதன் காரணத்தையுணராமல் பேய் என்றும் பிசாசென்றும் ஜனங்கள் ஏமாற்றியும் ஏமாறியும் வருகிறார்கள்.

இன்னும் இப்பேய்ப் பிசாசு என்னும் ஏமாற்றமும் புரட்டும் பொய்யும் புழுகும் மந்திரம் என்னும் தந்திரமும் பூஜை என்னும் மதுமாமிசப் புசிப்பும், மதி மயக்கம் செய்து விபசாரம் புரிவதும் இன்னும் பல கொடுமைகளும் இங்கு எழுத முடியாது. இவைகளுக்கெல்லாம் முதற் காரணமா யிருப்பது மக்களின் மூடத்தனமேயாகும்.

சிலர் வீட்டுப் புறக்கடை அல்லது தோட்டந் தோப்புகளில் சென்று பேய் பிசாசுகளுக்கு ஆடு பலி கொடுத்து மது, மாமிசம், சுருட்டு முதலியவைகளை வைத்துக் கும்பிடுகிறார்கள். இவ்விதம் படைக்கப்பட்ட மாமிசமும் சாப்பாடும் ருசியில்லாமல் சப்பென்று இருக்கிறதாகவும் அதன் காரணம் அப்பேய் பிசாசுகள் வந்து அவற்றின் சாரத்தை மட்டும் சாப்பிட்டு விட்டதாகவும் சொல்லுகிறார்கள். இப்படிச் சொல்லுவதும் தவறு. ஏனென்றால் பேய் பிசாசுகளுக்குப் படைக்கப்பட்ட மாமிசம், சாதம் முதலிய உணவுப்

பொருள்கள் ருசி இல்லாமற் போவதற்குக் காரணமுமுண்டு. ஆனால் அக்காரணம் பேய் வந்து சாப்பிடுவதனால் அல்ல. உண்மையான காரணம் என்னவென்றால், சொல்லுவோம். சாப்பாடு உஷ்ணமாயிருக்கும்போதுதான், நல்ல ருசியுள்ள தாயிருக்கும்; ஆறிப்போனால் ருசி குறையும். இது சாதாரணமாக அனைவரும் அறிந்ததேயாகும். பேய் பிசாசுகளுக்கு மூட ஜனங்கள் படையல் போடும்போது தோட்டம் அல்லது புறக்கடைகளில் போடுகிறார்கள். அதாவது திறந்த வெளியில் காற்றோட்டம் அதிகமாயுள்ளவிடத்தில் ஆகாரங்களை வைத்துப் படைக்கிறார்கள். படையல் போட்ட பிறகுங்கூட பூசாரி உடுக்கை, பம்பை, சிலம்பு முதலியவை முழங்கப் பேய்களை 'வர்ணித்துக்கொண்டு' இருப்பதில் மணிக் கணக்காகக் காலத்தைக் கடத்துவார். இவ்வளவு நேரமும் படைக்கப்பட்ட சாப்பாடு காற்றில் ஆறிக்கொண்டே இருக்கும். நெடுநேரம் காற்றில் ஆறிக்கொண்டிருப்பதால் அச்சாப்பாடு ருசியற்றுப் போவது ஆச்சரியமல்ல. ஆனால், மூட ஜனங்கள் அச்சாப்பாட்டின் ருசியை மட்டும் பேய் பிசாசுகள் உறிஞ்சிக்கொண்டு (சாப்பிட்டுவிட்டு) போனதாகச் சொல்வது ஆராய்ச்சிக்குப் பொருந்தியதல்ல, அந்தோ! நமது ஜனங்களுக்கு யோசித்து உணரும் தன்மை எப்பொழுதுதான் உண்டாகுமோ! எவன் எதைச் சொன்னாலும் உடனே நம்பிவிடுகிற மூட வழக்கம் நம்மவர்களுக்கு ஏற்பட்டுவிட்டது. யோசித்துப் பார்க்குஞ் சக்தியுள்ள மூளை மனிதருக்கு அமைந்திருக்கும் போது மிருகங்களைப் போல மூளையைச் செலுத்தி யோசிக்காமல் மௌடீகமாய் நம்பிவிடும் காரணம் யாதோ?

குடிஅரசு, மார்ச் 23, 1930

மேல்நாட்டாரின் முற்போக்கு

மேல்நாட்டார் நாளுக்கு நாள் முற்போக்கடைந்து வருகிறார்கள். புதுப்புது ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து நூதன நூதனமான விஷயங்களைக் கண்டுபிடித்த வண்ணமாயிருக்கிறார்கள். தங்கள் சுய முயற்சியினாலும் சுய அறிவாலும் தளராத ஊக்கத்தாலும் அவர்கள் நாளுக்குநாள் முன்னேற்றமடைந்து விட்டார்கள்; முன்னேற்றமடைந்து வருகிறார்கள். அவர்கள் கண்டறிந்து நூதனமாகச் செய்துள்ள இயந்திரங்கள் நம்மை ஆச்சரியப்படும்படி செய்துவிடுகின்றன. நமது இந்தியர் மூளை மிக நுட்பமுடையதென்று சொல்லிக் கொள்கிறோம். நம்மவர் மிக நுட்பமாக ஆராய்ந்து ஒரு பாட்டுக்குப் பல வியாக்கியானங்கள் எழுதி வைத்திருப்பது நமக்குள் உயர்வு தாழ்வையும் ஜாதி வித்தியாசத்தையும் அழிவுக்குக் காரணமான பழக்க வழக்கங்களையும் உண்டாக்கி நாட்டைப் பாழ்படுத்திக் கொண்டு வருகின்றது. ஆனால் மேல்நாட்டாரின் நுட்பமான மூளையோ நூதன விஷயங்களையும் பொருள்களையும் கண்டுபிடித்து அத்தேசத்து மக்களை முன்னேற்றமடையச் செய்வதற்கு அனுகூலமாயிருக்கிறது. இங்கு மேல்நாட்டார்கள் கண்டுபிடித்துள்ள அனேக விஷயங்களுள் மூன்றே மூன்று அதிசயங்களை மட்டும் எழுதுகிறோம். வாசகர்கள் இதைப் படித்தறிந்து, நம்மவரது வியாக்கியானம் எழுதும் நுட்பமான மூளை சிறந்ததா அல்லது மேல்நாட்டாரின் ஆராய்ச்சி மூளை சிறந்ததா என்பதைத் தாங்களாகவே யோசித்து உணர்வார்களாக.

1873ஆம் ஆண்டு ஜூலஸ் வெர்னி என்னும் பிரெஞ்சுக்காரர் 'சமுத்திரத்திற்குள் 20000 யோசனை ஆழம்' என்னும் கதையை கற்பனையாக எழுதிவைத்தார் இக்கதையை அவர் எழுதிய காலத்தில் டார்ப்பிடோ என்னும் நீர்மூழ்கிக் கப்பல்கள் இல்லை. ஆனால் ஆகாயக்கோட்டை கட்டுவதுபோல மனதில் தோன்றினபடி ஒரு கதை எழுதினார். உண்மையான நீர்மூழ்கிக் கப்பல்கள் கண்டுபிடிக்கப்படும் என்று அவர் நினைத்தவர் அல்லர். ஆனால் இப்பொழுதோ உண்மையான நீர்மூழ்கிக் கப்பல்களை நாம் பார்க்கிறோம். உலகத்தில் வல்லரசுகளாயுள்ள எல்லா தேசத்தாரும் இப்போது நீர்மூழ்கிக்

கப்பல்களை வைத்திருக்கிறார்கள். நமது புராணங்களில் பல்லாயிர வருஷங்களுக்கு முன் ஆகாயத்தில் பறக்கும் புஷ்பவிமானம் இருந்ததாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் நிஜமான ஆகாய விமானத்தை அதிக மூளையுடைவர் என்று சொல்லிக்கொள்ளும் ஒரு கூட்டத்தார் இன்னும் கண்டுபிடிக்க வில்லை. ஆனால் மேல்நாட்டார் ஆகாய விமானங்களையும் நீர்மூழ்கிக் கப்பல்களையும் நூதனமாகக் கண்டுபிடித்து அவைகளைக் கொண்டு நமது தேவதைகளாகிய வாயு பகவானையும் வருணபகவானையும் (காற்றையும் கடலையும்) ஆண்டு வருகிறார்கள்.

என்ன ஆச்சரியம் பாருங்கள்! டார்ப்பிட்டோ கப்பல்கள் கடல்மேல் மிதந்து செல்கின்றன. தூரத்தில் பகைவருடைய கப்பல் வருவதைக் கண்டவுடன் டார்ப்பிடோ தண்ணீருக்குள் மூழ்கி மறைந்து விடுகிறது. பதுமாசுரன் கடலில் புகுந்து ஒளிந்து கொண்டான் என்று கட்டுக் கதைகளாகிய புராணங்களில் வாசிக்கிறோம். ஆனால் வெள்ளைக்காரன் கடலுக்குள் ஒளிந்து கொள்வதை நாம் பிரத்தியக்ஷமாகக் காண்பித்தோம்! நாம் வாய்பேச்சு பேசுகிறோம்; வெள்ளைக்காரனோ செய்கையில் செய்து காட்டுகிறான். குலைக்கிற நாய் வேட்டை பிடிக்காது என்பது போல் வாய்ப்பேச்சு காரியத்துக்கு உதவுமா?

டார்ப்பிடோ கப்பல் தண்ணீருக்குள் மூழ்கிவிட்டால் கப்பலில் இருப்பவர்கள் சுவாசிப்பதற்குப் பிராணவாயு வேண்டுமே அதற்காகப் பிராணவாயுவைப் பெரிய பீப்பாய்களில் பத்திரப்படுத்தி கப்பலில் வைத்திருக்கிறார்கள். கப்பல் நீருக்குள் மூழ்கின உடனே அந்தப் பீப்பாய்களிலுள்ள காற்றைக் கொஞ்சம் வெளியில் விடுகிறார்கள். அக்காற்று அங்கிருப்பவர் களுக்குச் சுவாசிக்க உதவுகிறது. ஆனால் காற்று சுவாசிக்கப் பட்டு சீக்கிரத்தில் கெட்டுவிடுமல்லவா? கெட்ட காற்றை சுவாசித்துக் கொண்டிருந்தால் கப்பலில் உள்ளவர்கள் சாக வேண்டியதாகிவிடும். ஆகையால் காற்று அசுத்தப்பட்டவுடன் அதை கப்பலிலிருந்து வெளிப்படுத்திவிட்டு புதிதாக நல்ல காற்றை பீப்பாய்களிலிருந்து எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். இவ்விதம் அவர்கள் நமது வாயுபகவானை தங்களுக்கு அடிமையாகச் செய்'து வைத்திருக்கிறார்கள்! ஆனால் நான் சொல்ல வந்தது அசுத்தமாய்விட்டால் அதைத் தெரிவிப்பதற்கு ஒரு நுட்பமான யந்திரத்தை வெள்ளைக்காரனுடைய மூளை கண்டுபிடித்திருக்கிறது. இந்த யந்திரத்திற்கு மானோமீட்டர் என்று பெயர். இந்த யந்திரம் டார்ப்பிடோவிலுள்ள காற்று அசுத்தப்பட்டு விட்டதைத் தெரிவிக்கிறது. உடனே அக்காற்றை

வெளிப்படுத்திவிட்டு நல்ல காற்றை பீப்பாயிலிருந்து எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். அசுத்தகாற்றென்றும் சுத்தகாற்றென்றும் தெரிவிக்கும் யந்திரம் எவ்வளவு நுட்பமானதாயிருக்க வேண்டும்?

இனி, இரண்டாவது அதிசயத்தைக் கவனிப்போம். டார்ப்பிடோ கப்பலின் முக்கிய உபயோகம் என்ன? பகைவருடைய கப்பல்களைப் பதுங்கியிருந்து உடைப்பதுதான். ஆனால் டார்ப்பிடோ தண்ணீருக்குள் மூழ்கிவிட்டால், தண்ணீருக்குமேல் இருக்கிற பகைவரின் கப்பல்களையும் வெளியே நடைபெறும் விஷயங்களையும் டார்ப்பிடோவில் இருப்பவர்கள் எப்படி அறிய முடியும்? அறிய முடியாதென்று நாம் நினைக்கலாம் ஆனால் டார்ப்பிடோவில் இருப்பவர்கள் தண்ணீருக்குள் மூழ்கியிருந்தபடியே மேலே நடக்கும் விஷயங்களையெல்லாம் நன்றாய்ப் பார்த்துக் கொண்டேயிருக்கிறார்கள். அவர்கள் என்ன முக்கண் படைத்தவர்களா? ரிஷிகளா? ஞான திருஷ்டி உடையவர்களா? அல்லது மந்திரசக்தியுடையவர்களா? என்று சிலர் சந்தேகப்படக்கூடும். அப்படியல்ல. அவர்கள் என்ன நம்மைப் போல இந்துக்களா ஞான திருஷ்டியிலும் முக்கண்ணிலும் மந்திர சக்தியிலும் நம்பிக்கை வைப்பதற்கு? அவர்கள் யந்திர சக்தியில் நம்பிக்கையுள்ளவர்கள். ஆகையால் மேலே நடக்கும் விஷயங்களை உள்ளேயிருப்பவர்களுக்குத் தெரிவிக்கக்கூடிய சக்தியுள்ள யந்திரத்தைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இந்த அற்புத யந்திரத்திற்கு பெரிஸ்கோப் என்று பெயர். இந்தக் கருவி, டார்ப்பிடோ தண்ணீருக்குள் மூழ்கியிருக்கும்போது, நீர்மட்டத்திற்குமேல் நிற்கும்படி அமைக்கப்பட்டிருக்கும் இந்தக் கண்ணாடிக் கருவி சமுத்திரத்திற்குமேல் உள்ள எல்லாப் பொருள்களின் உருவங்களையும் டார்ப்பிடோவுக்குள் இருக்கும் ஒரு மேஜைமேல் காட்டுகிறது. காட்டுவது மட்டும் அல்ல; நீர்மட்டத்திற்குமேல் காணப்படும் பொருள்கள் எவ்வளவு தூரத்தில் இருக்கின்றன, எவ்வளவு வேகமாக நகர்கின்றன என்பவற்றையும் தெரிவிக்கிறது. இந்த அதிசயிக்கத்தக்க கருவியைக் கண்டுபிடித்த அறிவாளியின் மூளை நமது நாட்டின் வியாக்கியானம் எழுதும் நுட்பமான மூளையைவிட எவ்வளவு கூர்மையாயிருக்க வேண்டும்!

இந்த பெரிஸ்கோப் என்னும் கருவி தரையிலும் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. தரைமேல் சண்டை நடக்கும் போது சிப்பாய்கள் டிரெஞ்சு என்னும் பள்ளங்களில் ஒளிந்து கொண்டு பகைவர்களை எதிர்ப்பது வழக்கம். பள்ளத்திலிருந்து கொண்டு தலைதூக்கிப் பார்த்தால் உடனே எதிரியின்

துப்பாக்கிக்குண்டு அவன் தலையைப் பிளந்துவிடும். ஆகையால் பள்ளத்தில் இருந்து தலைதூக்கிப் பார்ப்பது அபாயமாகும். இந்த அபாயத்தை நீக்குவதற்கும் இந்த பெரிஸ்கோப் என்னும் கருவி உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இக்கருவியைக் கொண்டு பள்ளத்தில் இருந்தபடியே தரைமேல் நடக்கும் விஷயங்களைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்கிறார்கள். கடந்த ஜெர்மனி சண்டையின்போது இக்கருவி சிப்பாய்களுக்கு அதிக உபயோகமாயிருந்தது.

இனி, மூன்றாவது அதிசயத்தைச் சொல்லுவோம். ஸ்பெக்ட்ராஸ்கோப் என்னும் கருவி மிகவும் அதிசயிக்கத்தக்கது. இக்கருவியைக் கொண்டு நட்சத்திரங்கள் எந்தெந்த தாதுப் பொருள்களால் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதை அறியலாம். அதாவது, நட்சத்திரங்கள் என்னென்ன தாதுப் பொருள்களால் உண்டாக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதை அறியலாம். உலகத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு விதமான அணுக்களுக்கும் ஒவ்வொரு விதமான நிறங்கள் உண்டு என்பதைக் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். இரும்பு, ஈயம், கந்தகம் முதலிய உலோகங்களுக்கும் தனித்தனி நிறங்கள் உண்டு. மேற்படி பொருள்களை நெருப்பில் இட்டு எரித்தால் அந்த நெருப்பில் (தீயில்) அவ்வுலோகங்களின் நிறங்களும் கலந்து காணப்படும். இன்னின்ன நிறங்கள் இன்னின்ன பொருள்களைக் குறிக்கும் என்று கண்டறிந்திருப்பதால், நெருப்புடன் காணப்படும் நிறங்களைக் கொண்டு இன்னின்ன பொருள் என்று அறிந்து கொள்ளலாம். தீயில் கலந்து எறியும் தாதுப் பொருள்களின் நிறங்களைத் தனித்தனியே பிரித்துக் காட்டுவதற்காகத்தான் மேல் கூறிய ஸ்பெக்ட்ரம் என்னும் கருவி உபயோகிக்கப்படுகிறது. இரவில் பிரகாசிக்கும் நட்சத்திரங்களின் ஒளி இக்கருவியின்மேல் படும்படியாக அமைத்து வைத்தால் இக்கருவி அந்த நட்சத்திர ஒளியில் கலந்துள்ள பல்வேறு நிறங்களையும் தனித்தனியே பிரித்துக் காட்டுகிறது. அந்த நிறங்களைப் பார்த்து அந்த நட்சத்திரத்தில் இன்னின்ன தாதுப்பொருள்கள் இருக்கின்றன வென்று சொல்லுகிறார்கள். நமது சூரியனை இந்தக் கருவிகொண்டு பார்த்தபோது, நமது தேசத்திலும் நமது பூமியிலும் என்னென்ன தாதுப்பொருள்கள் இருக்கின்றனவோ அதே தாதுப்பொருள்கள் சூரியனில் இருப்பதைக் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். அதாவது கார்பன், பிராணவாயு, இரும்பு, கால்சியம் என்னும் உப்பு, ஹைட்ரோஜின் முதலிய பொருள்கள் காணப்படுகின்றனவாம்.

இவ்வாறு மேல்நாட்டாரின் அறிவு கடலுக்குள்ளும் காற்றின் மேலும் சென்று அதைக் கடந்து அப்பாலும் சூரிய

மண்டலங்களிலும் சென்று கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் நம்மவரின் நுண்ணிய அறிவு சாரதா மசோதாவை எதிர்ப் பதிலும் தேவதாசி சட்டத்தை மறுப்பதிலும் பிராமணர்களுக்கு தானதருமம் செய்து புண்ணியம் சம்பாதிப்பதிலும் காசி ராமேஸ்வர யாத்திரை செய்து பாவங்களைப் போக்குவதிலும் செம்பு பித்தளை பொம்மைகளை சிங்காரித்து சாமி என்று பேர்வைத்து அவைகளுக்கு வசந்தோற்சவங்களைச் செய்து வைப்பதிலும் சென்று கொண்டிருக்கிறது.

சகோதரர்களே! நம்மவர் மூளை நுட்பமுடையதல்ல என்றும் வெள்ளையர் மூளை மட்டும் கூர்மையுடைய தென்றும் நான் சொல்லவில்லை. வெள்ளையரைப் போலவே பல நூதன யந்திரங்களைக் கண்டு பிடிக்கும் சக்தி நமது மூளைக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், மூளையின் சக்தியை வெள்ளையர் நல்ல வழியில் செலுத்துகிறார்கள். நாமோ நமது மூளையை மாறான வழியில் செலுத்திக் கட்டுக்கதைகளை உண்மையென்று நம்பி மூடநம்பிக்கையுடையவர் களாயிருக்கிறோம். மேல்நாட்டு மூளைக்கும் கீழ்நாட்டு மூளைக்கும் வித்தியாசம் ஒன்றும் இல்லை. ஆனால், அதை உபயோகிக்கும் விதத்தில்தான் வித்தியாசம் இருக்கிறது. அவன் பொருள்களை ஆராய்ந்து உண்மை இயல்பை அறிந்து அதைத் தனக்குப் பயன்படுத்திக்கொள்ள முயற்சிசெய்து பலனடைகிறான். நாம் பொருள்களின் உண்மையான இயற்கையை யாராய்வதில்லை. ஆராய்ந்து கண்டுபிடிப் பதில்லை. கண்டுபிடித்து நமக்கு உபயோகப்படும்படி செய்து கொள்வதில்லை. மேல்நாட்டு மாணவர் விஷயங்களைக் கற்க வேண்டும் என்று கற்கிறார்கள். நமது இந்திய மாணவர் பரிட்சையில் பாஸ் செய்து சர்க்கார் ஊழியத்துக்கு யோக்கிதை யுள்ளவர்களானால் போதும் என்னும் நோக்கத்தோடு கற்கிறார்கள். இந்த உத்தியோக ஆசை பணக்காரப் பிள்ளை களையும் விடுவதில்லை. சர்க்கார் குமஸ்தாவாக அமர்ந்து பேர்பெற வேண்டும் என்னும் இந்திய மாணவன் முன்னேற்ற மடைவானா? நூதன விஷயங்களை ஆராய்ந்து உலகத்திற்கு உதவி செய்ய விரும்பும் வெள்ளை மாணவன் முன்னேற்ற மடைவானா? இந்தியனுக்குக் குறுகிய நோக்கம் இருப்பதால் கீழ்நோக்கிச் செல்கிறான். பிந்தியவனுக்கு உயர்ந்த மேலான நோக்கமிருப்பதால் முன்னேற்றமடைகிறான். நாமும் குறுகிய நோக்கங்களை உதறித்தள்ளி உயர்ந்த விசாலமான நோக்கங் களில் மூளையைச் செலுத்தினால் திண்ணமாக முன்னேற்ற மடையலாம்.

குடிஅரசு, ஏப்பிரல் 20, 1930

உணவை உண்ணும் விதம்

சாப்பாடு சாப்பிடும் விதத்தைப் பற்றியும் பத்திரிகையில் எழுதவேண்டுமா? ஆம். எல்லோரும் சாப்பிடுகிறோம் என்றாலும் சாப்பாட்டை எவ்விதமாகச் சாப்பிடவேண்டும் என்று நம்மவரில் பெரும்பான்மையோர் அறியாமலேயே யிருக்கிறோம். ஆகவே, அதைப்பற்றி எழுதவேண்டியது அவசியமாகும்.

நாம் ஏன் சாப்பிடுகிறோம்? பசிக்கிறபடியால் சாப்பிடு கிறோம் என்று சொல்லலாம். அது மட்டுமல்ல, தேகபலம் உண்டாவதற்காகச் சாப்பிடலாம்.

அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் அதிகமாகப் பலமுண்டாகுமா? இல்லை. அளவுக்கு மிஞ்சி அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் பலவீனம்தான் உண்டாகும். இன்னும் பலவித நோய்களும் உண்டாகும். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு.

தேகத்திற்கு பலம் உண்டாகும்படி சாப்பிடுவது எப்படி? அது மிகவும் சுலபமான காரியம். ஆனால் அது பெரும் பான்மையோருக்குத் தெரியாது. தெரிந்திருந்தாலும் அதை நடவடிக்கையில் செய்து பலனடைகிறதுமில்லை. அது என்னவென்றால் ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று உண்பதுதான். இதுதானா பிரமாதம் என்று நினைக்கவேண்டாம். இது சுலபமான காரியமாகத் தோன்றும். ஆனால் நடவடிக்கையில் அப்படிச் செய்கிறீர்களா என்று கவனித்துப் பாருங்கள்.

டாக்டர்கள் எல்லோரும் ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று சாப்பிட வேண்டும் என்றும் அவ்விதம் மென்று சாப்பிட்டால் நன்றாய் ஜீரணமாவதோடு தேகபலம் உண்டாகும் என்றும் சொல்லுகிறார்கள். ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று உண்ண வேண்டும் என்றால் எப்படி நன்றாய் மெல்வது, இது முக்கிய மான கேள்விதான். ஆகாரத்தை எப்படி, எவ்வளவு மெல்ல வேண்டும் என்றால் வாயில் போட்ட ஆகாரம் ருசி மாறுகிற வரையில் மெல்ல வேண்டும். ஒரு கவளத்தை வாயில் போட்டால் அந்த ஆகாரம் ஏதாவது ஒரு ருசியுள்ளதாக விருக்கும். அந்த ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்றால் வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் அதனோடு கலந்து அந்த ஆகாரம் ருசியற்றுப் போகும். அவ்விதம் ருசி மாறிய பிறகு அதை விழுங்க வேண்டும்.

இவ்விதம் ஒவ்வொரு கவளத்தையும் நன்றாய் மென்று உண்டால் அந்த ஆகாரம் நன்றாய் ஜீரணிக்கப்பட்டு தேகத்திற்கு அதிகபலம் தரும். ஆனால் இப்படி யாராவது உண்கிறார்களா? உங்களுக்கு தேகபலம் உண்டாக வேண்டும் என்று விரும்பினால் இவ்விதம் செய்து பாருங்கள், கைமேல் பலன் கிடைக்கிறதா இல்லையா என்று சோதியுங்கள். கஷ்டத்துக்குத் தக்க பலன் உண்டு.

அமெரிக்காவில் ஹோரெஸ் பிளெச்சர் (Mr. Horace Fletcher) என்பவர் ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று விழுங்குவதனால் உண்டாகும் நன்மைகளைப்பற்றி அனேக புத்தகங்கள் எழுதி வெளியிட்டிருக்கிறார். ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று விழுங்குவதற்கு அமெரிக்காவில் Fletcherism என்று பெயர். ஏனென்றால் பிளெச்சர் என்பவர் அதைப் பற்றிப் பிரசாரம் செய்தபடியால் ஆகாரத்தை மென்று விழுங்குவதற்கு அவர் பெயரால் பிளெச்சரிசம் (பிளெச்சர் கண்டுபிடித்த முறை) என்று பெயர். இவர் இதைக் கண்டறிந்த விதத்தைச் சொல்லுவோம்.

மிஸ்டர் பிளெச்சர் என்பவர் அமெரிக்காவில் உள்ள ஒரு நகரத்தில் வியாபார நிமித்தமாகச் சென்றிருந்தார். அங்கு அவருக்கு அதிகமாக ஓய்வு ஏற்பட்டது. அதிக ஓய்வு ஏற்பட்டபடியால் அவர் சாப்பிடும்போது அதிக நேரம் எடுத்துக்கொண்டு ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று தின்பதில் காலங்கழித்தார். இவ்விதம் மென்று சாப்பிட்டபடியால் முன்னதைவிட நல்ல தேகசுகம் உண்டாயிற்று. இதை அனுபவ வாயிலாக அறிந்த அவர் உடனே அமெரிக்கா முழுவதும் இதைப் பிரசாரம் செய்யத் தொடங்கினார். நன்றாய் மென்று விழுங்குவதைப் பற்றி அனேக புத்தகங்கள் எழுதி வெளியிட்டார். அவர் செய்த பிரசாரம் அமெரிக்கா முழுவதும் பரவிற்று. அதனால் ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று விழுங்குவதற்கு அவர் பெயரால் பிளெச்சரிசம் என்று அமெரிக்காவில் வழங்கப்படுகிறது. அவர் எழுதிய சில வாக்கியங்களை இங்கு தருகிறோம்.

“நீ இஷ்டப்படுகிறதை எல்லாம் சாப்பிடு. ஆனால் அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடாதே. உன் வாயில் போடும் ஒவ்வொரு கவளத்தையும் நன்றாய் மென்று உமிழ் நீரோடு கலந்த பிறகு விழுங்கு. மெல்லாமல் ஆகாரத்தை அப்படியே விழுங்கி உன் தீனிப்பைக்கு அதிக வேலை கொடுக்காதே. பற்களும் உமிழ் நீரும் செய்ய வேண்டிய வேலையை தீனிப்பைக்குக் கொடுக்காதே. சாப்பிடும் நேரம் உனக்குக் குறைவாக இருக்கலாம். இருபது நிமிஷத்தில் உன் சாப்பாட்டை ஒன்றாய் மென்று சாப்பிட முடியாது. அப்பொழுது ஆகாரத்தைக் கொஞ்சமாய்ச்

சாப்பிடு. ஆனால் அதை நன்றாய் மென்று விழுங்கு. ஒரு டிரங்கு பெட்டியில் சாமான்களை அடைப்பது போல் உன் ஆகாரத்தை மெல்லாமல் அப்படிஅப்படியே விழுங்கிவிடுவதால் உண்டாகக்கூடிய தேகபலத்தைவிட அதிகமாக (குறைவான ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று விழுங்குவதனால்) பலம் கிடைக்கும்."

இவ்விதம் பிளெச்சர் எழுதியிருக்கிறார். இதை ஒவ்வொருவரும் ஊன்றி வாசித்து அதன்படி நடந்து கொள்ள வேண்டுவது தேக சுகத்தைக் கவனிப்போரின் கடமையாகும். இங்கிலாந்தில் பிரதம மந்திரியாயிருந்த கிளாட்ஸ்டோன் என்பவர் ஆகாரத்தை விழுங்குமுன் முப்பத்திரண்டு தடவை கடித்து மெல்லுவாராம். அவருடைய வைத்தியராயிருந்த சர் ஆண்ரூகிளார்க் என்பவர் count your bites என்று அவருக்கு யோசனை சொல்லி வந்தார்.

குழந்தைகளுக்கு இளமையிலிருந்தே ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று சாப்பிடப் பழக்க வேண்டும். இப்பழக்கம் இளமையில் ஊன்றிவிட்டால் பிறகு ஒருபோதும் மாறாது. 'இளமையில் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்' என்னும் பழமொழி உண்மை யானது. பெற்றோர்கள் சிறு குழந்தைகளுக்கு மென்று உண்ணக் கற்பிக்கிறதில்லை. அவர்கள் ஆகாரத்தை நன்றாய் பிசைந்து ஊட்டுகிறார்கள். அல்லது ரொட்டி முதலியவைகளைப் பாலில் தோய்த்து மெல்வதற்கு இடமில்லாதபடி செய்து விடுகிறார்கள். இவ்விதம் பழக்கப்பட்ட பிள்ளைகள் மெல்லுவதற்குக் கற்றுக் கொள்வதில்லை. மென்றாலும் அரை குறையாக மென்று விழுங்கிவிடுகிறார்கள். உபாத்திமார்கள் இவ்விஷயத்தைச் சிறுவர்களுக்கு நன்றாய்ப் போதிக்க வேண்டும். மென்று உண்பதனால் உண்டாகும் நன்மைகளையும் எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

சாப்பிடும்போது அவசரம் கூடாது. சிலர் பிரயோசனமற்ற காரியத்துக்கெல்லாம் வீணாகக் காலத்தைக் கழித்துவிட்டு சாப்பிடுகிற நேரத்தில் அவசரஅவசரமாகச் சாப்பிடுகிறார்கள். போதுமான நேரம் எடுத்துக்கொண்டு ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று விழுங்க வேண்டும். அடிக்கடி ஆகாரத்தை உண்ணக் கூடாது. ஐந்து மணி நேரத்துக்கொரு தடவை ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆரம்பாசிரியன், மலர் 7, இதழ் 8, 1931

தண்ணீர்: அதை உபயோகிக்கும் விதம்

தண்ணீர் பஞ்ச பூதங்களில் ஒன்று. உலகத்தில் நாலில் மூன்று பாகம் தண்ணீர் நிரம்பியிருக்கிறது. எல்லாப் பொருள் களிலும் தண்ணீர் கலந்திருக்கிறது. பஞ்ச பூதங்களால் ஏற்பட்ட எல்லா ஜீவப்பிராணிகளின் உடம்பிலும் தண்ணீர் நிறைந் திருக்கிறது. தண்ணீர் இல்லாவிட்டால் தாவரங்கள் வளரா; பிராணிகள் இரா; உலகமே நிலைபெறாது. சாப்பாடு இல்லாமல் சில நாளாவது பட்டினி கிடக்கலாம். தண்ணீர் குடிக்காமல் இருக்க முடியுமா?

நமது உடம்பு முழுவதும் இரத்தம் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. இரத்தத்தைச் சோதித்துப் பார்த்தால் அதில் பத்தில் ஒன்பது பங்கு தண்ணீராகவிருக்கிறது. சரீரத் திலுள்ள தசைகளில் நாலில் மூன்று பாகம் தண்ணீரே. இவ்வளவு தண்ணீர் இருந்தும் நாம் தினந்தோறும் மேன் மேலும் தண்ணீர் அருந்துகிறோம். நாம் அருந்தும் தண்ணீர் உடம்பிலேயே தங்கிவிடுவதில்லை. வியர்வையாகவும் மூத்திர மாகவும் வெளிப்படுகிறது. அன்றியும் மூக்கு வழியாக மூச்சு விடும் போது நீராவியாகவும் வெளிப்படுகிறது (கண்ணாடியின் மேல் மூச்சுவிட்டு சோதித்தால் இது விளங்கும்). இன்னும் மலத்தின் வழியாகவும் வெளிப்படுகிறது. இவ்விதம் தண்ணீர் வியர்வையாகவும், மூத்திரமாகவும், மூக்கின்வழியாய் நீராவி யாகவும், மலத்துடன் வெளிப்படுகிறபோதும், அது தேகத்தி லுள்ள அழுக்குகளையும் மாசுகளையும் தன்னுடன் வெளியே கொண்டு வந்து விடுகிறது. அதாவது நமது தேகத்தின் உள்ளேயிருக்கும் அழுக்குகளைச் சுத்தம் செய்கிறது.

நமது தேகத்தின் உட்புறத்திலுள்ள அழுக்குகளைக் கழுவிக்கொண்டு தண்ணீர் வெளிப்படுகிறது என்று அறிந் தோம். இதனால் நாம் குடிக்கும் தண்ணீர் சுத்தமானதாக, அழுக்கில்லாததாக இருக்க வேண்டும் என்று ஏற்படுகிறது. ஏனென்றால் நாம் அசுத்தத் தண்ணீரைக் குடித்தால் அவ்வசுத்தத் தண்ணீர் தேகத்தில் சென்று நோய் உண்டாக்கும். ஆகவே நாம் உண்ணும் தண்ணீர் சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். தண்ணீரின் வழியாக விஷக் கிருமிகள் தேகத்தில் சென்று நோய்களை உண்டாக்கும். ஆகையால் நாம் பருகும்

தண்ணீர் நன்றாய்க் காய்ச்சப்பட்டு வடிகட்டப்படவேண்டும். காய்ச்சி வடிகட்டின தண்ணீரை உண்டால் தேகம் சுக மடையும். நோய்கள் அணுகா. நோய் அணுகா விதியில் தேரையர் என்னும் வைத்திய நூலாசிரியர் 'நீர் சுருக்கி உண்போம்' என்று சொல்லியிருக்கிறார். அதாவது தண்ணீரைக் காய்ச்சிக் குடிப்போம் என்று சொல்லுகிறார். ஆங்கில வைத்தியர்களும் தண்ணீரை நன்றாகக் காய்ச்சிப் பிறகு வடிகட்டிக் குடிக்க வேண்டும் என்று சொல்லுகிறார்கள். தண்ணீரைக் காய்ச்சவதில் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் என்ன வென்றால் தண்ணீரைக் கொதிக்கும்படியாக, பொங்கும்படி யாகக் காய்ச்ச வேண்டும். அப்பொழுதுதான் தண்ணீரில் இருக்கும் விஷக்கிருமிகள் சாகும். நன்றாய்க் காய்ச்சாமல் சிறிதளவு சூடு உண்டாகும்படி மட்டும் காய்ச்சுவதால் தண்ணீரிலுள்ள விஷக்கிருமிகள் சாகமாட்டா.

தேகத்திற்குச் சௌக்கியம் உண்டாகும்படி தண்ணீரை எப்படி உபயோகிக்க வேண்டும்?

முறைப்படி உபயோகித்தால் தண்ணீரினால் தேகசுகம் பெறலாம். முறைதவறி உபயோகித்தால் தண்ணீர் தேக அசௌக்கியத்தை உண்டாக்கும்.

அனேகம்பேர் தண்ணீரைப் போதுமான அளவு குடிக்கிற தில்லை. அப்படிப்பட்டவர்களின் இரத்தம் தடிப்படைந்து அசுத்தமாயிருக்கும். அவர்கள் உண்ணும் ஆகாரமும் சரியாய் ஜீரணமடையாது. அவர்கள் உடம்பு சூடாகவிருக்கும். வயிற்றிலுள்ள குடல்கள் அசுத்தமடைந்திருக்கும். ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் போதுமான அளவு தண்ணீரைக் குடிக்க வேண்டும்.

அதிகமாகத் தண்ணீரைக் குடித்தால் ஜீரணமாகுமா என்று யாரும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஏனென்றால் தண்ணீர் ஜீரணிக்கப்பட வேண்டிய பொருள் அல்ல. நாம் உண்ணும் ஆகாரப் பொருள்கள் ஜீரணமான பிறகுதான் இரத்தத்தில் கலந்து தேகத்தில் போய்ச் சேர்கின்றன. ஆனால் தண்ணீர் அத்தகைய ஆகாரப்பொருள் அல்ல. அது ஜீரணிக்கப்படாமலே உடம்பில் சேர்ந்துவிடுகிறது.

தூங்கி எழுந்தவுடன் காலை வேளையில் வேண்டிய அளவு சுத்தமான தண்ணீரைப் பருகுவது நல்லது. காலையில் வெறும் வயிற்றில் சுத்த ஜலத்தைக் குடிப்பதனால் இரத்த ஓட்டம் சரிவர நடக்கும். மல மந்தம் நீங்கும். பசி உண்டாகும். காலை வேலையில் தண்ணீர் குடிப்பதனால் மேற்கண்ட நன்மைகள் உண்டாகின்றனவென்று மேல்நாட்டு வைத்தியர்கள் (டாக்டர் கள்) எழுதியிருக்கிறார்கள். இதைவிட, காலை வேளையில்

தண்ணீருடன் எலுமிச்சை, ஆரஞ்சி முதலிய பழரசங்களைப் பிழிந்து சாப்பிடுவது இன்னும் மேலானதென்று வேறு சில டாக்டர்கள் சொல்லுகிறார்கள். இந்தியா போன்ற உஷ்ண தேசங்களில் காலை வேளையில் மோர் (புளித்த மோர்) உண்பது சிரேஷ்டமானது. தேரையரும் நோய் அணுகா விதியில் 'மூத்த தயிருண்போம்' என்று சொல்லியிருக்கிறார். அதாவது புளித்த தயிர் உண்ண வேண்டும் என்று சொல்லுகிறார். மேல் நாட்டு வைத்தியர்களும் பெருங்குடலில் மலம் தங்குமிடத்தில் சில வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன என்றும் புளிப்பான காடி போன்ற வஸ்துக்களை உண்பதால் அவ்வியாதி குணமடைகிறது என்றும் ஆராய்ச்சி செய்து கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இதனாலும் புளித்த மோரைக் காலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது சிரேஷ்டமானது என்று தெரிகிறது. நமது நாட்டில் பழைய வழக்கப்படி காலை வேளையில் நசித்தண்ணீர் (பழைய சாதத்துடன் இருக்கும் தண்ணீர்) பருகி வந்தார்கள். இதனால் அவர்கள் மலமந்தம் இல்லாமல் நல்ல பசியுள்ளவர்களாய் சுத்த இரத்த ஓட்டம் உள்ளவர்களாய் இருந்தார்கள். மேற்சொன்ன குணங்கள் எல்லாம் சுத்த ஜலம் அல்லது புளித்த மோர், நசித்தண்ணீர் இவைகளை உண்பதனால் உண்டாகும்.

காலை எழுந்தவுடன் சுடச்சுட டீ, காபி, கோகோ முதலிய பானங்களை உண்டால் மலமந்தம் உண்டாகும். மலமந்தம் உண்டானால் பிறகு எல்லா வியாதியும் குடிபுகுந்துவிடும். ஏனென்றால் எல்லா வியாதிக்கும் தாயகமாயிருப்பது மலமந்தம்தான்.

டீ, காபி, கோகோ முதலியவைகளை உண்பதனால் மலமந்தம் உண்டாவதன் காரணம் என்ன?

Good Health and Happiness (சுகதேகமும் சந்தோஷமும்) என்னும் நூலாசிரியர் அப்புத்தகத்தில் 'வெண்ணீர் ஸ்நானம் செய்வதால் மலமந்தம் உண்டாகும்' என்று எழுதியிருக்கிறார். என்னுடைய சொந்த அனுபவமும் அப்படித்தான் இருக்கிறது. நான் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்கிற அன்றைக்கு (எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யும் போது வென்னீரில் முழுகுவது வழக்கம்) மலமந்தம் ஏற்படுகிறது. ஆகவே எனது சொந்த அனுபவமும் ஒத்திருக்கிறபடி வென்னீர் ஸ்நானம் மலமந்தம் உண்டாகிறதென்று ஏற்படுகிறது. ஆகவே காலை வேளையில் சூடான பானங்களாகிய காபி, டீ, கோகோ முதலியவைகளைச் சாப்பிடுவதனால் மலமந்தம் ஏற்படுகிறது என்று நினைக்க இடமுண்டு. அன்றியும் எல்லோரும் சொல்லுகிறபடி காபி, கோகோ, டீ முதலியவை பித்தத்தை உண்டாக்கி அதனால்

மலமந்தம் ஏற்படுகிறதென்றும் சொல்லலாம். நாம் சொல்லுவதென்னவென்றால், காலை வேளையில் காபி, டீ, கோகோ முதலியவைகளை அதாவது சூடுள்ள பானங்களை உண்ணாமல் சில்லென்று குளிர்ச்சியாயிருக்கும் சுத்த ஜலம், மோர், நசித் தண்ணீர் முதலிய பானங்களை அருந்துவதனால் மலச்சிக்கல் நீங்கி, இரத்த ஓட்டமும் நல்ல பசியும் உண்டாகும். சூடுள்ள வென்னீரையும் காலையில் அருந்தக்கூடாது. வென்னீரை ஆறவைத்து உண்ணலாம்.

சாப்பிடும் முன்னும் சாப்பிடும் போதும் சாப்பிட்ட உடனேயும் தண்ணீர் அருந்துவது கூடாது. ஏனென்றால், நாம் உண்ணும் உணவு தீனிப்பையில் சென்றவுடன் அங்கு ஒருவித ஜீரணரசம் ஊறி சாப்பிட்ட சாப்பாடுடன் கலந்து அதை ஜீரணிக்கச் செய்கிறது. அந்தச் சமயத்தில் நாம் தண்ணீரைக் குடித்தால் ஜீரணரசம் ஆகாரத்தைச் சரிவர ஜீரணிக்கச் செய்யாதபடி தண்ணீர் தடுத்துவிடுகிறது. ஆகையால் சரியானபடி ஜீரணமாகாமல் அரைகுறையாய் ஜீரணமாகிறது. இக்காரணத்தினால் சாப்பிடுகிற சமயத்திலும் சாப்பிட்ட உடனேயும் தண்ணீர் குடிக்கக்கூடாது என்று டாக்டர்கள் சொல்லுகிறார்கள். நமது நாட்டு வழக்கம் என்னவென்றால் சாப்பிட இலை போட்டவுடன் முதலில் கொண்டுவந்து வைக்கப்படுவது தண்ணீர்தான். ஆனால் அவர்கள் கெட்ட எண்ணத்தோடு இப்படிச் செய்கிறதில்லை. சாப்பிடும்போது விக்கிக் கொண்டால் உடனே தண்ணீர் குடிப்பார்கள் என்று கருதி அவ்விதம் தண்ணீர் வைக்கிறார்கள். சாப்பிடும்போது இடையிடையே தண்ணீர் குடிப்பதனால் அல்லது சாப்பிடும் முன்னும் சாப்பிட்ட பின்னும் தண்ணீர் குடிப்பதனால் ஜீரணசக்தி மட்டுப்பட்டு சுகாதாரம் குறையும் என்று அவர்களுக்குத் தெரிந்திருந்தால் அவர்கள் சாப்பாட்டுடன் தண்ணீர் வைக்கமாட்டார்கள்.

சாப்பிடும்போது நெஞ்சில் அடைத்துக் கொண்டால் என்ன செய்வது என்று கேட்கலாம். சாப்பிட வேண்டிய விதமாகச் சாப்பிட்டால் ஒருபோதும் நெஞ்சில் அடைத்துக் கொள்ளாது. அதாவது சாப்பாட்டை நன்றாக மென்று சாப்பிட்டால் அது நெஞ்சில் அடைக்காது. பெரும்பான்மையோருக்குச் சாப்பிடுகிறவிதம் தெரியவில்லை என்று டாக்டர்கள் வருத்தப்படுகிறார்கள். சாப்பிடும்போது ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று சாப்பிட வேண்டும். மெல்லும்போது வாயில் ஊறும் உமிழ்நீர் ஆகாரத்துடன் கலந்து வழுவழுப்பாகவும் பாகுபோலவும் செய்கிறது. உமிழ்நீரின் குணம் என்னவென்றால் மாவு பதார்த்தங்களை ஜீரணிக்கச் செய்யும் தன்மையுள்ளது.

அன்றியும் நாம் உண்ணும் ஆகாரத்துடன் ஏதாவது விஷக் கிருமிகள் இருந்தால் அவைகளைக் கொன்றுவிடும் சக்தியும் உமிழ்நீருக்கு உண்டு. ஆகவே சாப்பிடும் உணவை நன்றாய் மென்று சாப்பிட வேண்டும். அப்படியில்லாமல் சாப்பாட்டை விழுங்கிவிடுவதனால் தீனிப்பைக்கு இரட்டிப்பு வேலை ஏற்படுகிறது. அதாவது பற்கள் செய்ய வேண்டிய வேலை யையும் உமிழ்நீர் செய்ய வேண்டிய வேலையையும் தீனிப்பை செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. அன்றியும் மெல்லாமல் விழுங்கும் போது நெஞ்சில் அடைத்துக் கொள்ளவும் நேரிடுகிறது. அப்போது தண்ணீரைக் குடிக்கவும் வேண்டியிருக்கிறது. இவ்விதம் இடையே தண்ணீர் பருகுவதால் தீனிப்பையில் ஜீரணரசம் செய்ய வேண்டிய வேலையும் தடைப்படுகிறது.

சாப்பிடும்போதே உணவை நன்றாய் மென்றுவிட்டால் அது வாயிலேயே சிறிது ஜீரணமடைகிறது. அதிலுள்ள விஷக்கிருமிகளும் கொல்லப்படுகிறது. மெல்லும்போது, ஆகாரம் பாகுபோல் ஆய்விடுகிறபடியால் நெஞ்சில் அடைத்துக் கொள்ளவும் செய்யாது. ஆகையால் இடையே தண்ணீர் பருக வேண்டிய நிமித்தமும் இருக்காது.

முக்கியமாக நாம் உண்பது அரிசி. அதாவது மாவுச் சத்துப் பொருள். மாவுச் சத்துப் பொருள்கள் உமிழ்நீருடன் கலந்தால்தான் நன்றாய் ஜீரணமடையும். ஆகையால் சாதம் நன்றாய் ஜீரணம் ஆக வேண்டுமானால் அதை நன்றாய் மென்று உமிழ்நீரோடு கலந்து சாப்பிட வேண்டும். ஆனால் பெரும்பான்மையோர் இப்படி நன்றாய் மெல்லாமலே சாதத்தை விழுங்கி விடுகிறார்கள். இதனால் தீனிப்பைக்கு இரட்டிப்பு வேலை கொடுக்கிறார்கள். பல் இருந்தும் அதை ஏன் உபயோகிக்கக் கூடாது?

ஆனால் எப்பொழுதுதான் தண்ணீர் குடிப்பது? சாப்பிடுவதற்கு முன்னே ஒரு மணி நேரம் அல்லது முக்கால் மணி நேரத்துக்கு முன் தண்ணீர் குடிக்கலாம். சாப்பிட்ட பிறகு முக்கால் அல்லது ஒரு மணி நேரம் கழித்துத் தண்ணீர் பருகலாம். இவ்விதமாகத் தண்ணீர் குடித்தால் தேகத்திற்குச் சுகம் உண்டாகும்.

குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்தால் பசிதீபனம் உண்டாகும். இரத்த ஓட்டம் சுறுசுறுப்படையும். நரம்புகள் பலமடையும். குளிர்ந்த தண்ணீரைத் தலையில் பெய்து கொண்டால், மூளையிலிருந்து முள்ளந் தண்டுவழியாகச் செல்லும் நரம்பு பலமடையும். ஆனால் நோயாளிகளுக்கும் பலவீனர்களுக்கும் குளிர்ந்த நீர் ஸ்நானம் கூடாது.

தினந்தோறும் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வது நல்லது. ஆனால் வாரத்துக்கொரு முறையாவது வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். கடற்கரையோரத்தில் இருப்பவர்கள் அடிக்கடி கடல் நீரில் ஸ்நானம் செய்து வந்தால் தேகசுகம் பெறுவார்கள்.

ஆரம்பாசிரியன், மலர் 7, இதழ் 8, 1931

மாமிச உணவைப் பற்றிய சில குறிப்புகள்

தேக சுகத்துக்கேற்ற உணவு எது என்பதை யாராய்ந்த மேல்நாட்டு அறிஞர்கள் கலப்பு ஆகாரந்தான் (அதாவது மாமிசமும், மரக்கறியும்) சிறந்தது என்று முடிவு செய்திருக் கிறார்கள். மாமிச உணவு மனிதருக்கு எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு மரக்கறி உணவும் மனிதருக்கு இன்றியமையாததாகும். ஏனெனில் மாமிச உணவில் இருக்கும் சத்துக்கள் மரக்கறி உணவில் கிடையாது. மரக்கறி உணவில் இருக்கும் சத்துக்கள் மாமிச உணவில் இல்லை. ஆகவே மாமிச உணவையும், காய்கறிகளையும் கலந்து சாப்பிட வேண்டியது அவசிய மாகிறது.

மாமிச உணவைச் சாப்பிடுவது இழிவானது, தாழ்வானது, பாவமானது என்று இந்துக்களில் ஒரு மூடக்கொள்கை இருந்து வருகிறது. மாமிசம் சாப்பிடுவதனால் தாமச குணமும், ரஜோ குணமும் ஏற்படுவதாகச் சொல்லுகிறார்கள். சாந்த குணம் ஏற்படுவதற்காகக் காய்கறிகளைச் சாப்பிட வேண்டும் என்று சொல்லுகிறார்கள். இந்துக்களும் வீரம் அற்றுப்போனதும் ரோஷமற்றுப் போனதும் அன்னிய அரசாங்கத்துக்கு அடிமைப்பட்டுக் கிடப்பதும் மரக்கறி உணவினால் ஏற்பட்ட சாந்த குணத்தின் பயனாகும். பௌத்தம், ஜெயினம், இந்துமதம் ஆகிய இம்மூன்று சமயங்களும் சேர்ந்து இந்தியரை மரக்கறி உணவு சாப்பிடச் செய்து அதன் பயனாக இந்தியரை மீளா அடிமைக்குழியில் அமிழ்த்தி விட்டன. மரக்கறி உணவு (சைவ சாப்பாடு) மாத்திரம் சாப்பிடுவதனால் இந்துக்கள் தேகபலமும் அறிவு பலமும் குறைந்து நாளுக்கு நாள் க்ஷீணித்துப் போகிறார்கள். இனியாவது ஆகாரத்தைச் சீர்திருத்திக்கொண்டு தேக சுகமும் அறிவும் ஆண்மையும் பெற்று வாழ்வார்களென்று நம்புகிறேன்.

மாமிச போஜனம் செய்கிறவர்களை சைவபோஜனம் செய்கிறவர்கள் தாழ்வாக நினைக்கிறார்கள். மாமிச போஜனம் செய்கிறவர்களில் சிலர், மற்றவர் தங்களை இழிவாகக் கருதுவார்களென்று நினைத்துத் தாங்கள் சைவர்கள் (மரக்கறி புசிக்கிறவர்கள்) என்று சொல்லிக் கொண்டு மறைவாக மாமிசம் புசிக்கிறார்கள். இவ்விதம் செய்வது அறிவீனமாகும்.

உண்மையில் மாமிச போசனம் செய்வோர் தாழ்ந்தவரல்லர். மரக்கறி ஆகாரம் சாப்பிடுகின்றவர்கள்தாம் மாமிசம் புசிப்போரைவிடத் தாழ்ந்தவராவார். எப்படியென்றால், மாமிசம் புசிப்போர் மரக்கறி உணவையும் சாப்பிடுகிறார்கள். ஆகையால் அவர்கள் உண்ணும் ஆகாரத்தில் தேக சுகத்துக்கு வேண்டிய எல்லா ஜீவ சத்துக்களும் அமைந்திருக்கின்றன. ஆனால், மரக்கறி மாத்திரம் புசிக்கிற சைவர்களின் சாப்பாட்டில் எல்லா ஜீவ சத்துக்களும் (Vitamins) அமைந்திருக்கவில்லை. ஆகவே சைவர்கள் குறைந்த சத்துள்ள ஆகாரத்தைப் புசிப்பதனால் நிறைந்த சத்துள்ள ஆகாரத்தைப் புசிக்கும் மாமிசம் சாப்பிடுவோருக்குத் தாழ்ந்தவராவார்.

இனி, மாமிச போசனத்திலுள்ள சில குணங்களை இங்கு எழுதுவோம். இங்கு எழுதப்படும் விஷயங்கள் எனது அபிப்பிராயம் அல்ல. உலகோரால் நன்கு மதிக்கப்பட்டு புகழ் பெற்ற மேனாட்டு டாக்டர்கள் ஆராய்ச்சி மூலமாகக் கண்டறிந்த உண்மைகளையே இங்கு எழுதுகிறேன்.

முதலில் நெய் அல்லது கொழுப்புகளை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். கொழுப்புகள் இரண்டு வகைப்படும். அதாவது தாவரக்கொழுப்பு, மிருகக்கொழுப்பு என்பன. தாவரங்களில் இருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய், பருத்திக் கொட்டைநெய், தேங்காயெண்ணெய் முதலியன தாவரக் கொழுப்புகளாம். மிருகங்களிலிருந்து கிடைக்கும் வெண்ணெய், நெய், மீன் எண்ணெய் (Cod-liver oil), மாமிசங் களிலிருக்கும் கொழுப்புகள் முதலியவை மிருகக் கொழுப்பு எனப்படும். இந்த இரண்டு விதக் கொழுப்புகளில் மாமிசக் கொழுப்புகள்தான் (வெண்ணெய், நெய், மீன் எண்ணெய் முதலியன) உடம்புக்கு அதிக நன்மை செய்வதாகக் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். இன்னும் விளக்கமாகச் சொல்ல வேண்டும் என்றால் தாவரக் கொழுப்பாகிய எண்ணெய் வகைகளில் Vitamin A என்னும் ஜீவசத்துப்பொருள் கிடையாது. வெண்ணெய், நெய், மீன் எண்ணெய் முதலிய மிருகக் கொழுப்புகளில் Vitamin A என்னும் ஜீவசத்துப் பொருள்கள் ஏராளமாயிருக்கின்றன. அன்றியும் மீன் எண்ணெயில் (Cod-liver oil) Vitamin D என்னும் ஜீவசத்தும் இருக்கிறது. (ஜீவசத்துப் பொருள்களைப்பற்றி தனியே பிறகு எழுதப்படும்).

ஈரல் (liver) என்பது ஆடு மாடு பறவை முதலிய எல்லாப் பிராணிகளின் உடம்பில் உள்ள ஒரு உறுப்பாகும். இதைச் சாப்பிடுவதனால் மிகவும் நன்மை உண்டாகும் என்று டாக்டர்கள் சொல்லுகிறார்கள். இதில் நான்குவகை ஜீவசத்துப் பொருள்கள் (Vitamins - A, B, C and D) இருக்கின்றனவாம்.

அன்றியும் Manganese என்னும் உலோகசத்தும், iron என்னும் இரும்புச்சத்தும் இருக்கின்றன. இது மிகவும் முக்கியமான ஆகாரம் என்றும் இதை மனிதர் வாரத்துக்கொரு முறையாவது சாப்பிட வேண்டும் என்றும் பிரபல டாக்டர்கள் சிபாரிசு செய்கிறார்கள்.

மாமிசம் (Meat): ஆடு முதலிய பிராணிகளின் மாமிசம் உடம்புக்கு பலம் தருவதாகச் சொல்லுகிறார்கள். அன்றியும் மாமிசத்தில் phosphorus என்னும் ஒருவகை உப்பு இருக்கிறது. இந்த உப்பு தேகத்திலுள்ள ஜீவ அணுக்கள் வளர்வதற்கு அவசியமானது. இன்னும் இரத்தத்திலும் இந்த உப்பு ஓரளவு இருக்க வேண்டியது அவசியமானது.

மூளையிலும் phosphorus என்னும் உப்பு இருக்கிறது. அன்றியும் தேகத்துக்கு நன்மை தரக்கூடிய அனேகவித கொழுப்புகளும் இதில் உள்ளன. இன்னும் மூளையில் Copper தாம்பரம் என்னும் செம்புச்சத்தும் zink என்னும் துத்தநாகச் சத்தும் இருக்கின்றன.

மீன்கள்: மீன்வகைகளில் A, B, D என்னும் மூன்றுவகை ஜீவசத்துக்களும் இருக்கின்றன. அன்றியும் அயோடின் (iodine) என்னும் உப்பும், தாமிரம் (copper) என்னும் செம்புச்சத்தும் இருக்கின்றன.

முட்டை: இதில் கொழுப்பு வகைகள், கால்ஸியம் (calcium), பாஸ்பரஸ் (phosphorus) என்னும் உப்புகள், இரும்பு (iron)ச் சத்து ஆகிய இவைகள் இருக்கின்றன. முட்டை, பாலுக்கும், ஈரலுக்கும் (lever) அடுத்தபடியான முக்கியமான ஆகாரம். ஆனால் இதை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்றுக்குமேல் சாப்பிடக்கூடாது. சைவர்கள் முக்கியமாக பிராமணர்கள் தற்காலத்தில் வெளிப்படையாகச் சாப்பிடும் மாமிச ஆகாரம் முட்டையே. முட்டை பறவைகளின் வயிற்றிலிருந்து வெளிப்படுகிறதையறிந்திருந்தும் அவர்கள் இதை தாவர உணவு (vegetable food) என்று சொல்லுகிறார்கள். நமது நாட்டில் கோழி முதலிய பறவைகளை வளர்த்து போதிய அளவு முட்டையை உற்பத்தி செய்யவில்லையென்று டாக்டர்கள் வருத்தப்படுகிறார்கள்.

மாமிச உணவை உண்ணும்போது முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் ஒன்று உண்டு. அதாவது மாமிசங்களோடு காய்கறி, கீரை முதலிய தாவரங்களையும் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். மாமிசத்தை மாத்திரம் தனியாகச் சாப்பிடக் கூடாது. மாமிச உணவுடன் மரக்கறிகளையும் கலந்து சாப்பிடுவதால் உடம்புக்கு அதிக நன்மை உண்டாகிறது.

மூளையை உழைத்து வேலை செய்கிறவர்கள், மாமிச உணவைப் பகற்காலத்தில் சாப்பிடக்கூடாது. ஏனென்றால் மாமிசம் ஜீரணமாவதற்கு அதிக நேரங்கொள்ளும். ஆகவே அதை சாப்பிட்டவுடன் மூளைக்கு வேலை கொடுத்தால் அது சரியாக ஜீரணமாகாமல் கஷ்டப்படுத்தக்கூடும். ஆகவே மூளை வேலை செய்கிறவர்கள் ஓய்வாக இருக்கிற மாலைக் காலத்தில் மாமிசம் சாப்பிடுவது நல்லது. அதாவது இராப் போஜனத்தில் மாமிச உணவைச் சாப்பிடலாம்.

மூளையை உழைத்து வேலை செய்கிறவர்கள் மீன் சாப்பிடுவது நல்லது என்று டாக்டர்கள் சிபாரிசு செய்கிறார்க்ள். ஏனென்றால் மாமிச உணவுகளில் எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடியது மீன்தான். ஆகையால் ஓடி ஆடிப் பாடுபடாமல் ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து மூளையைச் செலுத்தி வேலை செய்கிறவர்கள் மீன் உண்பதால் அவர்களுக்கு அஜீரணம் முதலிய துன்பங்கள் உண்டாகாது.

பால், தயிர், மோர் முதலியவைகளும் மாமிச உணவேயாகும். சைவர்கள் இவைகளை மாமிசம் என்று நினைக்கிறதில்லை. இதைச் சைவர்கள் தாங்கள் உண்பது மட்டுமல்லாமல் சுவாமிக்கு அபிஷேகமும் செய்கிறார்கள். சைவர்கள் மாமிச உணவாகிய பால், தயிர், நெய்களைச் சாப்பிடாமல் இருந்தால் அவர்கள் கதி அதோகதியாய் விடும். பால், தயிர்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உஷ்ணதேசமாகிய இந்தியாவில் பாலைத் தயிராக்கிச் சாப்பிடுவதுதான் நல்லது என்று டாக்டர்கள் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். தயிரைச் சாப்பிடுவதால் தேக சுகம் பெற்று அதிக நாள் ஜீவித்திருக்க முடியும் என்பது அறிஞர்களின் அபிப்பிராயம். பசும் புல், பச்சை இலை தழை முதலியவைகளை மேயும் பசுவின் பால் அதிகச் சத்துள்ளதாக இருக்கும். காய்ந்த வைக்கோல் முதலியவைகளைத் தின்னும் பசுவின் பாலில் அதிகச் சத்துகள் கிடையா.

குடிஅரசு, ஜூன் 21, 1931

மாமிச உணவைப்பற்றிய தடைக்கு விடை

21-6-31ல் வெளியான குடி அரசில் நான் 'மாமிச உணவைப் பற்றிய சில குறிப்புகள்' என்ற தலையங்கத்துடன் ஒரு கட்டுரை எழுதியிருந்தேன். எனது நண்பர் திரு. எ. சுப்பையா அவர்கள் நான் எழுதியதற்கு மறுப்பு ஒன்று 9-8-31ல் வெளிவந்த குடி அரசில் எழுதியிருப்பதை வாசகர்கள் படித்திருப்பார்கள். மறுப்புக்கு விடை எழுத வேண்டியது எனது கடமை யாகையால் இங்கு இதனை எழுதுகிறேன்.

திரு. சுப்பையா அவர்கள் தக்க ஆதாரங்களோடு மறுப்பு எழுதுவாரானால் அதை ஒப்புக்கொள்ள நான் தயாராயி ருக்கிறேன். உண்மை வெளிவரவேண்டும் என்பதுதான் எனது கொள்கையே தவிர ஆராய்ச்சிக்கும் அறிவுக்கும் நியாயத்திற்கும் சயன்ஸு(science) க்கும் பொருத்தமான உண்மைகளை மறுக்க வேண்டும் என்பது எனக்குக் கருத்துக் கிடையாது; மறுக்கவும் முடியாது.

இனி, மறுப்பு என்றால் என்ன என்பதை விளக்கி விட்டு தடைக்கு விடையெழுதுவோம். மறுப்பு என்றால் ஒருவர் உண்டு என்று சொல்லுவதை இல்லை என்று தக்க ஆதாரத்துடன் மறுக்க வேண்டும். நான் எழுதிய மாமிச உணவு என்னும் கட்டுரையில் வெண்ணெய், நெய், மீன் எண்ணெய், மாமிசக் கொழுப்பு, ஆடு முதலிய பிராணிகளின் ஈரல், மூளை, மாமிசம் முதலியவைகளில் இரும்புச்சத்து, தாமிர சத்து, துத்தநாகச்சத்து, வைட்டமின் என்னும் ஜீவசத்துக்கள் இருக்கின்றன என்றும் இவற்றையெல்லாம் கைதேர்ந்த டாக்டர்கள் (உணவைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்தவர்கள்) சயன்ஸ் ஆராய்ச்சி மூலமாகக் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள் என்றும் எழுதியிருந்தேன். திரு. சுப்பையா அவர்கள் நான் எழுதியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை மறுத்திருக்கிறாரா? அதாவது இந்த இந்த பொருளில் இந்த இந்த சத்துக்கள் இல்லை, அல்லது ஜீவசத்துக்கள் இல்லை என்று எழுதியிருந்தால் அதுதான் மறுப்பு என்று சொல்லப்படும். இந்த விஷயத்தில் இது இது தவறு என்று எடுத்துக்காட்டாமல் மொத்தத்தில்

மறுப்பு என்று பெயர் சொல்லிவிட்டு புறம்பான விஷயங்களை எழுதியிருக்கிறார்.

அவர் எழுதிய மறுப்பில் இரண்டு விஷயங்கள் காணப் படுகின்றன. அதாவது மாமிச உணவு நோயை உண்டாக்கும் என்பதும் மரக்கறி உணவு ஆயுளை விருத்தி செய்யும் என்பதும் அவர் கருத்து. இவருடைய கருத்துக்கள் தவறு என்பதைப் பின்னால் விளக்குவோம். முதலில் வரிசைக்கிரமமாக மறுப்புக்கு மறுப்பு எழுதப் புகுவோம்.

"நம் பூர்வகுடிகளாகிய குறிஞ்சி, பாலை, முல்லை, மருதம், நெய்தல் முதலிய நிலமக்கள் மாமிச உணவு உபயோகித்து வந்ததாகத் தெரியவில்லை. அவர்கள் யாதொரு ஆதிக்கத் திற்கும் அரசாங்கத்திற்கும் அடிமைப்பட்டுக் கிடந்ததாகவு மில்லை. வீரமற்று, ரோஷமற்று மிருந்தாகவுமில்லை" என்று எழுதியிருக்கிறார். திரு. சுப்பையா அவர்கள், பழைய சங்க இலக்கியங்களைப் படித்துப் பார்த்தால் நம் பூர்வ குடிகளாகிய மருதம், முல்லை, குறிஞ்சி, நெய்தல், பாலை நில மக்கள் எல்லோரும் மாமிச உணவைத் தாராளமாகச் சாப்பிட்டார்கள் என்பது விளங்கும். இதை அவர் தெரிந்து கொள்ளாமல் நமது பூர்வ மக்கள் மாமிசம் சாப்பிடவில்லை என்று சொல்லுவது மிகவும் ஆச்சரியமாகயிருக்கிறது. திரு. சுப்பையா அவர்கள் பழைய இலக்கியங்களை ஊன்றிப் படித்து இந்த உண்மையை அறிவாராக. நமது பூர்வ தமிழர்கள் மாமிசம் சாப்பிட்டு வந்தபடியால்தான் அவர்கள் வீரதீரமும் சுயமரியாதையும் சுதந்திரமும் உடையவர்களாயிருந்தார்கள் என்பதை அழுத்தந்திருத்தமாகச் சொல்லுகின்றேன்.

'ஆரிய மிலேச்சர்கள்' வந்து ஜாதிப் பிரிவுகளை உண்டாக் கியபடியால்தான் இந்தியா அன்னிய அரசாங்கத்துக்கு அடிமைப்பட்டது என்று சுப்பையா எழுதுகிறார். இந்தியா அடிமைப்பட்டதற்குப் பல காரணங்களுண்டு. ஜாதிப் பிரிவு ஒரு காரணமிருக்க மரக்கறி உணவும் இன்னொரு காரணமாகும். இவையன்றி இன்னும் பல காரணங்களுமுண்டு. அவற்றையெல்லாம் இங்கு எழுதுவதற்கு இது இடமல்ல.

"மனிதர்களைக் கொன்று அவர்களின் மாமிசத்தைப் புசிப்பதால் தேகததிற்கு இன்னும் அநேக நன்மைகள் ஏற்படுமென்று பிரசாரம் செய்து பத்திரிகைகளில் விளம்பரம் செய்வதாயிருந்தால் மாமிச வெறி பிடித்த வலியார்கள் எளியார்களை வாட்டி வதைத்துத் தின்று கூடிய சீக்கிரத்தில் இந்தியாவை முன்னேற்றத்துக்குக் கொண்டு வந்து பழுக்க வைத்து விடுவார்கள்" என்று திரு. சுப்பையா எழுதுகிறார். மனிதரைக் கொல்ல வேண்டுமென்றும் மனித மாமிசம்

சாப்பிட வேண்டுமென்றும் இதுவரையில் ஒருவரும் சொல்லவில்லை. ஆனால், சைவ சித்தாந்தியும் திருநெல்வேலிச் சைவருமாகிய திரு. சுப்பையா அவர்களால் குரு என்றும் தலைவரென்றும் வணங்கப்படுகிற சைவ மடாதிபதிகள் மனிதர்களைக் கொலைசெய்து கொண்டு இந்தியாவையும் சைவ சமயத்தையும் நாளுக்கு நாள் பழுக்க வைத்துக் கொண்டு தானிருக்கிறார்கள். அதையும் சுப்பையா வாய் திறவாமல் பார்த்துக்கொண்டுதானிருக்கிறார்.

பிறகு "மரக்கறி உணவை உண்டால் பலசாலிகளா யிருப்பார்கள்" என்றும் "மாமிச உணவில் கிருமிகள் இருக்கின்றன" என்றும் எழுதுகிறார். மாமிசத்தில் கிருமிகள் உற்பத்தியாவது போலவே மரக்கறி உணவிலும் கோடிக் கணக்கான கிருமிகள் உற்பத்தியாகின்றன. உதாரணமாக, பருப்பு காய்கறிகளைச் சமைத்து இரண்டொரு நாள் வைத்துப் பிறகு பார்த்தால் அவற்றில் கிருமிகள் உற்பத்தியாயிருப்பதைக் காணலாம். அவ்வாறே மாமிசத்திலும் உற்பத்தியாவதையுங் காணலாம். கிருமிகளில் இரண்டு விதம் உண்டு. ஒருவிதக் கிருமிகள் தேகசுகத்தை விருத்தி பண்ணுகின்றன. இன்னொரு விதக் கிருமிகள் தேகசுகத்தைக் கெடுக்கின்றன. தயிரில் தேகத்துக்குச் சுகத்தை உண்டு பண்ணுகிற கிருமிகள் ஏராளமாயிருக்கின்றன, தயிரைச் சாப்பிடும்போது அதனுடன் இந்தக் கிருமிகள் நமது தேகத்தில் சென்று விடுகின்றன. இவ்விதம் நன்மையும் தீமையும் செய்கிற கிருமிகள் எல்லாப் பொருள்களிலும் கலந்திருக்கின்றன. ஆகவே 'மாமிசத்தில்தான் கிருமிகள் இருக்கின்றன' என்று சொல்லுவது தவறு. 'மாமிசம் சீக்கிரம் கெட்டுப் போகிறது' என்றும் 'மரக்கறி உணவு கெடுவதற்குச் சிறிது நேரம் செல்கிறது' என்றும் திரு. சுப்பையா சொல்வதாயிருந்தால் அதை நாம் ஒப்புக்கொள்ளத் தயாராயிருக்கிறோம்.

"மாமிசம் உண்பதால் ஆயிரக்கணக்கான வியாதிகள் உண்டாகிறது" என்பதாகச் சொல்லுகிறார். மரக்கறி மாத்திரம் புசிக்கிறவர்களுக்கு ஆயிரக்கணக்கான வியாதிகள் உண்டாகிற தில்லையா? இதன் காரணமென்ன?

பழைய டாக்டர்கள் மரக்கறி உணவுதான் சிறந்தது என்றும் மாமிச உணவு சாப்பிடக்கூடாதென்றும் எழுதி யிருப்பது உண்மைதான். ஆனால், உணவைப் பற்றி நன்கு ஆராய்ந்த தற்காலத்து டாக்டர்கள் மாமிச உணவையும் மரக்கறி உணவையும் இரண்டையும் கலந்து சாப்பிடவேண்டும் என்றும் இப்படிச் சாப்பிட்டால்தான் தேகசுகத்தோடிருக்க முடியும் என்றும் சொல்லுகிறார்கள்.

உணவும், உடல் நலமும் என்னும் புத்தகம் எழுதிய ஜான்சன் என்பவர் உணவு முறையை நன்காராய்ந்தவர் (*Health and Diet* by Cecil Webb Johnson M.D). அவர் கீழ்வருமாறு எழுதுகிறார்:

A person would have to consume a vast amount of vegetables in order to obtain the amount of Proteids contained in a few ounces of lean beef or mutton. Besides which, animal Proteids seems to develop mental and bodily energy to a much greater extent than do vegetable Proteids என்று எழுதியிருக்கிறார். இன்னும் அவர் அதே புத்தகத்தின் இன்னொரு இடத்தில் கீழ்வருமாறு எழுதுகிறார்:

Though we may also obtain proteins from certain vegetables, they do not seem to produce mental and bodily energy to the same extent as animal proteins.

இன்னும் பல ஆசிரியர்களின் கருத்துக்களை இங்கு எடுத்துக்காட்டக்கூடும். ஆனால், விரிவஞ்சி விடுகின்றோம்.

பின்னர் நமது நண்பர் திரு. சுப்பையா 100 வருஷங்களுக்கு மேல் உயிர் வாழ்ந்த நான்கு பேரைக் குறிப்பிட்டு அவர்கள் மரக்கறி உணவு சாப்பிட்டதால் நெடுநாள் உயிர் வாழ்ந்ததாகச் சொல்லுகிறார். மாமிச ஆகாரத்தைத் தாராளமாகச் சாப்பிட்டவர்களிலும் 100 அல்லது 150 வருஷங்கள் உயிர்வாழ்ந் திருந்தோர் பலர் உளர். இதை நண்பர் அறியாமலிருப்பது விசனிக்கத்தக்கது.

இனி, மாமிச ஆகாரம் புசிப்போர்தான் அதிக நாள் நோயின்றி உயிர் வாழ்கிறார்கள் என்பதை தக்க ஆதாரத்துடன் விளக்குவோம். ஒருவர் இருவர் 100 அல்லது 150 வருஷம் உயிர் வாழ்ந்ததைக் கொண்டு இதை நிச்சயிக்கக்கூடாது. ஒரு சமூகம் அல்லது ஒரு தேசத்து ஜனங்கள் நெடுநாள் ஜீவித்திருந்தால் அதைக்கொண்டு நாம் நிர்ணயிக்கலாம். அவ்விதம் நிர்ணயிப் பதாயிருந்தால் மாமிச உணவு சாப்பிட்டவர்கள்தான் நெடுநாள் உயிர் வாழ்ந்திருந்ததாகத் தெரிகிறது. மெச்சினிக்காப் என்னும் புகழ்பெற்ற வைத்தியர் நீண்ட ஆயுள் என்னும் புத்தகத்தில் (E. Metchnikoffs, *Prolongation of Life*) நெடு நாள் உயிர் வாழ்ந்திருந்த தேசத்தாரைக் குறிப்பிட்டு அவர்கள் எல்லோரும் புளித்த தயிரைச் சாப்பிட்டு வந்ததால் நெடு நாள் ஜீவித்திருந்தார்கள் என்று எழுதியிருக்கிறார். தயிர் என்பது மாமிச உணவு. மாமிச உணவாகிய தயிரைச் சாப்பிடுவோர் நெடுநாள் வாழ்கிறார்கள் என்று அவர் சொல்லியிருப்பதை நன்கு கவனிக்க வேண்டும்.

இனி, திரு. சுப்பையாவும் அவரைப் போன்ற மரக்கறி வெறியர்களும் மாமிச உணவாகிய பால், தயிர், நெய்களைச் சாப்பிடுகிறார்களா? இல்லையா? என்று கேட்கிறோம். இவர்கள் சாப்பிடுவது போதாதென்று இவர்கள் கும்பிடுகிற

சாமிகளின் பேரிலும் இந்த மாமிச உணவுகளாகிய பால், தயிர், நெய்களை ஊற்றி அபிஷேகம் செய்கிறார்களா? இல்லையா? மூட ஜனங்கள் மாமிசங் களைத் தங்கள் சாமிக்கு அர்ப்பணம் செய்கிறார்கள். நமது காருண்யம் மிக்க சைவர்கள் பால், தயிர், நெய், வெண்ணெய் களை மாமிச உணவு என்று கருதாமல் அவைகளைத் தங்கள் சாமிகளின் தலையில் ஊற்றுகிறார்கள். இரண்டுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

தியாபிஸ்ட் என்னும் சங்கத்தைச் சேர்ந்தோர் கோழி முட்டைகளை தாவர உணவு என்று சொல்லுகிறார்கள். நமது சுப்பையாவும் அவரைச் சேர்ந்த சைவர்களும் தினந்தோறும் சாப்பிடுகிற பால், தயிர், நெய்களும் மரக்கறி உணவுதானோ? ‘சற்சூத்திரன்’ என்பது போல இவைகளை சத்மாமிசம் (நல்ல மாமிசம்) என்று சொல்லுவார்களோ? மாமிச வெறியற்ற இவர் சத்மாமிசங்களை ஏன் புசிக்கிறார்? முதலில் இவர் பால், தயிர், நெய் சாப்பிடுவதை நிறுத்தி, பின்னர் சாமிகளின் தலையில் பால், தயிர் கொட்டுவதை நிறுத்தி பின்னர் இவர் மறுப்பெழுதி வந்திருந்தால் நன்றாயிருக்கும்.

“இந்தியா, இங்கிலாந்து, ஐரோப்பா முதலிய கண்டங்களில் ஜீவதயா சங்கங்களும், மரக்கறியுண்ணும் கட்டுப்பாடுள்ள சங்கங்களும், ஜீவன்களை வைத்து வளர்க்கும் இடங்களும் ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன” என்று எழுதுகிறார். புலால் மறுத்தல் சங்கங்கள் மேல் நாடுகளிலிருப்பது உண்மைதான். அங்கு மாமிச உணவுகளை மிதமிஞ்சி புசிப்பதால் அதைத் தடுக்க அச்சங்கங்கள் அவசியம். ஆனால், அச்சங்கம் இந்தியாவுக்குத் தேவையில்லை. அதற்கு மாறாக புலால் உண்ணும் சங்கங்களை ஏற்படுத்துவது அவசியம் என்றும் சொல்லுவேன். இப்படிச் சொல்வதற்குக் காரண மில்லாமலில்லை.

முதலாவது, தென்னிந்தியராகிய நாம் சாப்பாட்டு விஷயத்தில் கவனம் செலுத்தாமல், இப்போது சாப்பிட்டு வரும் ஆகாரத்தையே சாப்பிட்டு வருவோமானால் “ஒன்றிரண்டு நூற்றாண்டுக்குள்ளாக மிகவும் பலமற்ற ஜாதியாராகி விடுவோம்” என்று டாக்டர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். ஆகையால், தென்னிந்திய ஜனங்களாகிய நாம் உலகத்திலுள்ள ஜனங்களுக்கு மத்தியில் சமஉரிமையடைய விரும்பினால் நாம் ஆகாரத்தைச் சீர்திருத்தி உடல் உறுதியும் மன உறுதியும் அடைய வேண்டும். இதற்கு மரக்கறி உணவோடு மாமிச உணவுகளையும் தாராளமாய் உண்ணவேண்டும்.

இரண்டாவது, அமெரிக்கா போன்ற மேல் நாடுகளில் இந்தியராகிய நம்மைக் குடியேற விடுகிறதில்லை. இந்தியர்கள்

அங்கு போய்க் குடியேறி வசிக்கக்கூடாதென்று அத்தேசத்தில் சட்டம் செய்திருக்கிறார்கள். ஆனால் சீக்கியர் போன்ற உடல் பலமும் மனோ திடமும் உள்ள இந்திய ஜாதியாரை அங்கு குடியேற அனுமதிக்கிறார்கள். தென்னிந்தியாவிலிருந்து ஒருவரும் அங்கு குடியேற முடியாது. தென்னிந்தியர் உடல் பலமற்று, மனதிடமில்லாமல் இருப்பதால் அங்கே குடி ஏறக்கூடாதென்று அத்தேசத்துச் சட்டம் தடுக்கிறது. அதாவது அத்தேசத்தார் தென்னிந்திய ஜனங்களை மனோ பலத்திலும், தேக பலத்திலும் தாழ்ந்தவராக மதிக்கிறார்கள். இவ்விதம் அயல் நாட்டாரால் அவமதிக்கப்படுகிற நாம், நம்மை உயர்வு படுத்திக்கொள்ள முயற்சி செய்ய வேண்டுமா? அல்லது இப்பொழுது இருக்கிற தாழ்ந்த நிலைமையிலேயே இருக்க் வேண்டுமா? என்றுதான் கேட்கிறேன். இதை உத்தேசித்தாவது நாம் நமது ஆகாரத்தைச் சீர்திருத்திக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமல்லவா என்றும் கேட்கிறேன்.

திரு. சுப்பையா அவர்களின் போலி மறுப்புக்கு விடை யிறுப்பதை இதனோடு நிறுத்திக்கொண்டு கடைசியாக ஒன்று கூற விரும்புகிறேன். அதாவது, காய்கனிகளைப் புசித்துக் கொண்டே பலவான்களாயும், வீரபுருஷராயும் ஆரோக்கிய மாயும் இருக்கலாம் என்றாலும், மரக்கறி உணவோடு, மாமிச உணவையும் புசிப்பதனால் அதைவிடப் பன்மடங்கு பலவான் களாயும், வீர புருஷர்களாயும், ஆரோக்கியமாயும் இருக்கலாம் என்பதோடு, தேகபலமும், மனோபலமும் அதிகரிக்கும் என்பதையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

குடிஅரசு, செப்டம்பர் 13, 1931

வைட்டமின் என்னும் ஜீவசத்துப் பொருள்

மனித உணவைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் நூதனமாகக் கண்டறியப்பட்டிருக்கும் பொருள் வைட்டமின் (Vitamin) என்னும் ஜீவசத்துப் பொருளாகும். இப்பொழுது கண்டுபிடிக்கப்பட்ட வரையில் நான்கு விதமான ஜீவசத்துப் பொருள்கள் உண்டு. இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படாத ஜீவசத்துப் பொருள்கள் அனேகம் இருக்கின்றன. இப்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கும் நான்கு வகை ஜீவசத்துப் பொருள்களும் தேக சுகத்துக்கு மிகவும் இன்றியமையாதவை. ஆகையால் அந்த ஜீவசத்துப் பொருள்களின் தன்மைகளையும் எந்தெந்த உணவுப்பொருள்களில் எந்தெந்த ஜீவசத்து இருக்கின்ற தென்பதையும் இங்கு எழுதுவோம்.

ஜீவசத்துப் பொருள்கள் மனிதர் உடல்நலம் பெற்று சௌக்கியமாயிருப்பதற்கு மிகவும் இன்றியமையாதனவாகும். ஜீவசத்துப் பொருள்களில் முக்கியமானவை நான்கு விதம் என்று சொன்னோம். அவை ஆங்கிலத்தில் Vitamins A, B, C and D என்று சொல்லப்படும். இதைத் தமிழில் 1-வது ஜீவசத்து, 2-வது ஜீவசத்து, 3-வது ஜீவசத்து, 4-வது ஜீவசத்து என்று சொல்லு வோம். இந்த நான்கு வகை ஜீவசத்துப் பொருள்களில் உட்பிரிவுகளும் சில உண்டு. அந்த உட்பிரிவுகளைப்பற்றி நாம் கவனிக்க வேண்டியதில்லை. ஆதலின் பொதுவாக ஜீவசத்துப் பொருள்களைப்பற்றி இங்கு ஆராய்வோம்.

Vitamin A என்னும் 1-வது ஜீவசத்து கண்களுக்கும், நுரையீரலுக்கும் (சுவாசப் பை) தீனிப் பைக்கும் குடல்களுக்கும் பலம் கொடுக்கிறது.

Vitamin B என்னும் 2-வது ஜீவசத்து மூளைக்கும், நரம்பு களுக்கும், தசை சதைநார் முதலியவைகளுக்கும் இருதயம், தீனிப்பை, குடல்கள். இவற்றின் தசைநார்களுக்கும் (Muscles) உரமளிக்கிறது.

Vitamin C என்னும் 3-வது ஜீவசத்து இரத்தத்தில் வேலை செய்து உடம்பை நன்னிலையில் வைக்கிறது.

Vitamin D என்னும் 4-வது ஜீவசத்து தேகத்திலுள்ள எலும்புகளையும், பற்களையும் பலப்படுத்துகிறது.

மேற்சொல்லப்பட்ட ஜீவசத்துப் பொருள்கள், நாம் உண்ணும் ஆகாரப் பொருள்களில் கலந்திருக்கின்றன. ஆனால் ஒரே ஆகாரப் பொருளில் எல்லா ஜீவசத்துக்களையும் காண்பது அரிது. ஒரு உணவுப் பொருளில் இருக்கும் ஜீவசத்து இன்னொரு உணவுப் பொருளில் காணப்படுவதில்லை. இன்னொரு உணவுப் பொருளில் இருக்கும் ஜீவசத்து வேறொரு ஆகாரப் பொருளில் காணப்படுவதில்லை. இன்னும் உணவுப் பொருள்களைச் சமைக்கும் போது அவற்றிலுள்ள ஜீவ சத்துக்கள் பெரும்பாலும் கழிந்து போகின்றன. ஆகவே ஜீவசத்துக்கள் நீங்கிவிடாதபடி சமைக்கும் விதத்தை நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அதைப் பற்றியும் இங்கு எழுதுவோம்.

1-வது ஜீவசத்து Vitamin A: இது முதன்மையானதும் முக்கியமானதுமான ஜீவசத்துப்பொருள். தொத்து வியாதிகளைத் தடுப்பதற்கு அவசியமாக வேண்டியிருக்கிறது. உடல் நலத்தின் பொருட்டு இது எல்லோருக்கும் இந்த ஜீவசத்து அவசியமான தென்றாலும் முக்கியமாகச் சிறு குழந்தைகளுக்கு இது அத்தியாவசியமானது. ஆகவே கர்ப்பிணிகளுக்கும், தாய்மார்களுக்கும் இந்த ஜீவசத்துள்ள ஆகாரங்களை அதிகமாக உண்ணக் கொடுக்க வேண்டும். இந்த ஜீவசத்து கண், நுரையீரல், தீனிப் பை, குடல் ஆகிய உறுப்புகளுக்குப் பலம் தருகிறதென்பதை முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோம்.

இந்த ஜீவசத்து சூரிய வெளிச்சத்தில் (sunlight) இருக்கிறது. சூரிய வெளிச்சத்திலிருக்கும் இந்த ஜீவசத்தை மரம், செடி, கொடிகளாகிய தாவரங்கள் இலைகளில் கிரகித்துக் கொள்கின்றன. ஆகவே, பசுமையான இலைதழைகளிலும், கீரை வகைகளிலும் இந்த ஜீவசத்து அதிகமாக உண்டு. இலை தழைகளைத் தின்று ஜீவிக்கும் ஆடு, மாடு, மான், முயல் முதலிய உறுப்புகளில் இந்த ஜீவசத்து அமைந்துவிடுகிறது. இலை தழைகளைத் தின்னும் ஆடு, மாடு, எருமை முதலிய பிராணிகளின் பாலிலும் இந்த ஜீவசத்து கலந்திருக்கிறது. ஆனால் ஒன்று கவனிக்க வேண்டும். பச்சையான இலைதழைகளில் மட்டுந்தான் இந்த ஜீவசத்து இருக்கிறதேதவிர காய்ந்துபோன வைக்கோல், சருகு முதலியவைகளில் இந்த ஜீவசத்து கிடையாது. ஆகவே, காய்ந்த வைக்கோலையும், சருகுகளையும் தின்னும் ஆடு, மாடு, எருமைகளின் பாலில் இந்த ஜீவசத்தை எதிர்பார்க்க முடியாது.

இந்த ஜீவசத்தைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயம் இன்னொன்று என்னவென்றால், சூடுபட்டால் இந்த ஜீவசத்து அழிந்துபோகிறது என்பதே. அதாவது பாலைச்

சூடேற்றிக் காய்ச்சினால் பாலிலுள்ள இந்த 1-வது ஜீவசத்து (Vitamin A) அழிந்து விடுகிறது. இலை, கீரைகளைச் சமைக்கும் போதும் சூடேற்றி வேகவைப்பதினால் அவற்றிலுள்ள இந்த ஜீவசத்து அழிந்துவிடுகிறது. ஆகவே, இலை, கீரைகளைச் சமைக்காமலே சாப்பிடவேண்டும் என்பது டாக்டர்களின் அபிப்பிராயம். இன்னும் இந்த ஜீவசத்து (Vitamin A) உள்ள உணவுப் பொருள்களோடு சோடாமாவைச் சேர்த்துச் சமைத்தாலும் இந்த ஜீவசத்து அடியோடு அழிந்துவிடுகிறது. ஆகையால் ஆகாரப் பொருள்களோடு சோடாமாவைச் சேர்த்துச் சமைக்கவே கூடாது.

இந்த 1-வது ஜீவசத்து (Vitamin A) கீழ்க்கண்ட உணவுப் பொருள்களில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது: மீன் எண்ணெய் (Codlever oil), முட்டை, மிஷின் வெண்ணெய், ஈரல் (Liver), குண்டிக்காய் (Kidney), காய்ச்சாத பால், வசலைக்கீரை (Spinach), முட்டைகோஸ் (Cabbage) முதலியன. மஞ்சள் முள்ளங்கி (Carrots), சீமைத் தக்காளி (Tomatoes), முளைவிடப்பட்ட பருப்பு தினுசுகள், மாமிசம் முதலிய மிருகக் கொழுப்புகள் இவைகளிலும் இந்த ஜீவசத்து இருக்கிறது.

1-வது ஜீவசத்து (Vitamin A): இந்த ஜீவசத்து எல்லோருக்கும் இன்றியமையாதது. குழந்தைகளுக்கு இது அத்தியாவசிய மாகையால் தாய்மார் இந்த ஜீவசத்துள்ள ஆகாரத்தை அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பமாயிருக்கும்போது இந்த ஜீவசத்து தாயின் தேகத்தில் இருந்து குழந்தையின் தேகத்தில் சேர்கிறது. குழந்தை பிறந்த பிறகும் தாய்ப்பாலைக் குடிப்பதனால், அப்பால் வழியாக இந்த ஜீவசத்து குழந்தையின் தேகத்தில் சேர்கிறது. ஆகையால்தான் கர்ப்பிணிகளும் தாய்மாரும் இந்த ஆகாரத்தை அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும் என்று சொல்லப்படுகிறது. தேகத்தில் இந்த ஜீவ சத்துக் குறைந்தால் குழந்தைகள் வளர்ச்சி குன்றி நறுக்கையாகி (Stunting of growth) விடுவார்கள். தேகத்தில் இந்த ஜீவசத்துக் குறைந்தவர்களுக்குக் கண் எரிச்சல், பார்வை மட்டுப்படுதல், க்ஷயம் முதலிய நுரையீரலைப் பற்றிய (சுவாசப் பையைப் பற்றிய) வியாதிகள், பேதி, சீதபேதி முதலிய குடலைப் பற்றிய வியாதிகள் உண்டாகும். அன்றியும் நீர்ப்பையில் கல் உண்டாகும்.

2-வது ஜீவசத்து (vitamin B): இது மூளைக்கும், நரம்புகளுக்கும், தசைக் கட்டுகளுக்கும், இருதயம், தீனிப்பை, சிறுகுடல்களின் தசைநார்களுக்கும் பலம் தருகிறது என்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோம். முக்கியமாக, இந்த ஜீவசத்து பழங்களிலும் பருப்பு கொட்டை தானியம் முதலியவை

களிலும் அதிகமாய்க் காணப்படுகிறது. சிறு பிள்ளைகளின் தேக வளர்ச்சிக்கும், வளர்ந்த மனிதர்களின் தேகத்தில் ஏற்படும் அன்றாடத் தேய்வை நிரப்புவதற்காகவும் இந்த ஜீவசத்து மனிதருக்கு அவசியமானது. ஆகாரம் ஜீரணம் ஆவதற்கும், நரம்புகளும் தோலும் தத்தம் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்வதற்கும் இந்த ஜீவசத்து தேகத்திற்கு வேண்டியிருக்கிறது. இந்த ஜீவசத்தின் பெரும்பாகம் அதிக வேலை செய்கிற உறுப்புகளுக்கு அத்தியாவசியமாயிருக்கிறது. இதனால்தான் இந்த ஜீவசத்து மனிதர் மிருகங்களின் மூளை, இருதயம், ஈரல், ஜீரண உறுப்புகள் முதலிய பாகங்களில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

இந்த ஜீவசத்து கொட்டைகளிலும், தானியங்களிலும் இருக்கிறதென்று சொன்னோம். இன்னும் இலை தழைகளிலும் இது காணப்படுகிறது. இலை தழைகளைத் தின்னும் ஆடு, மாடு, எருமைகளின் பாலிலும் இது காணப்படுகிறது. அன்றியும், தானியங்களைத் தின்று உயிர் வாழும் கோழி, புறா முதலியவைகளின் முட்டைகளிலும் இந்த ஜீவசத்து அதிகமாய்க் காணப்படுகிறது. ஆனால், தாவரக் கொழுப்புகளாகிய எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், நிலக்கடலை எண்ணெய், ஆமணக்கு எண்ணெய் போன்றவைகளிலும் மிருகக் கொழுப்பாகிய நெய், வெண்ணெய் போன்றவைகளிலும் இந்த 2-வது ஜீவசத்து (Vitamin B) கிடையாது.

நமது முக்கிய உணவாகிய அரிசியின் மேல் உள்ள தவிட்டில் இந்த ஜீவசத்து இருக்கிறது. ஆனால், அரிசியை மிஷினில் குத்தி உபயோகிப்பதனால் அரிசியில் உள்ள தவிடு முழுவதும் நீங்கிப் போய் விடுகிறது. ஆகையால் மிஷின் குத்தல் அரிசியைச் சாப்பிடுவதால் இந்த ஜீவசத்தை நாம் இழந்து விடுகிறோம். கைக்குத்தல் அரிசியில் தவிடு முழுவதும் நீங்கிப் போய் விடுகிறதில்லை. எனவே, மிஷின் குத்தல் அரிசியைச் சாப்பிடாமல் கைக்குத்தல் அரிசியைச் சாப்பிடுவது உடம்புக்கு அதிக நன்மை தரும்.

தவிட்டோடு கூடிய கைக்குத்தல் அரிசியை உபயோகித்தாலும்கூட இந்த ஜீவசத்து போதுமான அளவு நமக்குக் கிடைக்க முடியாது. ஆகையால், சாதத்துடன் இந்த ஜீவசத்துள்ள வேறு ஆகாரப் பொருளையும் உபயோகிக்க வேண்டியது அவசியம். அவை பருப்பு தினுசுகள், கீரை, காய் கறி வகைகள் முதலியன. சாதத்துடன் சீமைத் தக்காளிக்காயை (Tomatoes) உபயோகிப்பது மிகவும் சிறந்தது.

கீழ்க்கண்ட உணவுப் பொருள்களில் இந்த ஜீவசத்து அதிமாகக் காணப்படுகிறது: முட்டை, ஈரல், சீமைத் தக்காளி,

வசலைக்கீரை, தவிடு போக்காத கோதுமை, சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு, பட்டாணி, பருப்பு தினுசுகள், வாதுமைப் பருப்பு முதலிய கொட்டை வகைகள் மூளை, வெங்காயம், மஞ்சள் முள்ளங்கி, பால் முதலியன. இந்த இரண்டாவது ஜீவசத்து (Vitamin B) அழிந்து போகிறதில்லை.

3-வது ஜீவசத்து (Vitamin C): இந்த ஜீவசத்து இரத்தத்தில் வேலை செய்கிறதென்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோம். இரத்தத்தைச் சுத்தமாகவும் சரியான முறையில் வைக்கவும் இது அவசியமாகும். இன்னும் இந்த ஜீவசத்து பலவிதத்தில் தேக சுகத்தைக் காப்பாற்றுகிறது. பற்களை நல்ல நிலைமையில் வைத்திருப்பதற்கும் இது அவசியமானது. இந்த ஜீவசத்து முக்கியமாக கீரை இலைகளிலும் பழவகைகளிலும் காணப்படுகிறது. இந்த ஜீவசத்து சூடுபட்டால் அழிந்துவிடும் தன்மையுடையது. இதனால், கீரைகளைச் சமைத்து உண்பதனால் இந்த ஜீவசத்தை எதிர்பார்க்க முடியாது. ஆகையால் கீரைகளைச் சமைக்காமலே சாப்பிட வேண்டும் என்று டாக்டர்கள் சொல்கிறார்கள். கீரைகளைச் சமைக்காமல் சாப்பிட்டுப் பழக்கமில்லாத நாம் தாராளமாகப் பழங்களைச் சாப்பிடலாம்.

இரத்த பலந்தரும் இந்த மூன்றாவது ஜீவசத்து மாமிசம், கொழுப்பு, வெண்ணெய் முதலியவைகளிலும் அரிசி, பருப்பு முதலிய தானிய வகைகளிலும் எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் போன்றவைகளிலும் காணப்படவில்லை. இலை, கீரைகளிலும் பழவகைகளிலும் இது காணப்படுகிறது. இலை கீரைகளையும் சமைத்து விடுவதால் இந்த ஜீவசத்து அழிந்து போகிறது. ஆகையால் பழவகைகளைச் சாப்பிடுவதால் மட்டுமே இந்த ஜீவசத்தை நாம் பெறக்கூடும்.

இரத்த பலந்தரும், மூன்றாவது ஜீவசத்து அதிகமாக உள்ள உணவுப் பொருள்களாவன: சமைக்கப்படாத வசலைக்கீரை (Spinach), முட்டைகோஸ், லெமன் என்னும் எலுமிச்சம் பழத்தின் ரசம் (எலுமிச்சையில் Lime என்றும் Lemon என்றும் இரண்டு விதம் உண்டு. சாதாரண எலுமிச்சையில் இருப்பதை விட Lemon என்னும் எலுமிச்சையில் இந்த ஜீவசத்து அதிகமாய் உண்டு). ஆரஞ்சிப்பழ ரசம், சீமைத் தக்காளிப்பழம் (Tomatoes), இளசாக உள்ளதும் சமைக்கப்படாததுமான மஞ்சள் முள்ளங்கி, அனாசிப்பழ ரசம் முதலியன.

பாலிலும் இந்த ஜீவசத்து இருக்கிறது. ஆனால், பாலைக் காய்ச்சிவிட்டால் இந்த ஜீவசத்து அழிந்துவிடுகிறது. ஆகையால், குழந்தைகளுக்குக் காய்ச்சிய பாலைக் கொடுக்கும்போது அதனுடன் ஆரஞ்சிப்பழ ரசத்தைப் பிழிந்து புகட்டுவது குழந்தைகளின் தேக சுகத்துக்கு மிகவும் நல்லது.

4-வது ஜீவசத்துப் பொருள் (Vitamin D): இந்த ஜீவசத்து எலும்புகளும், பற்களும் பலமடைய இன்றியமையாது வேண்டப்படுகிறது என்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோம். இந்த ஜீவசத்து சூரிய வெளிச்சத்தில் ஓடி ஆடி விளையாடுவதால் சூரிய வெளிச்சத்திலுள்ள இந்த ஜீவசத்து அவர்கள் உடம்பில் பாய்ந்து அவர்களின் எலும்புகள் பலமடைய ஏதுவாகிறது. ஆனால், சிறுவர்களைக் கடும் வெயிலில் இதற்காக விளையாட விடுவது தவறு என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும். சூரிய வெளிச்சத்திலுள்ள இந்த ஜீவசத்தை (Vitamin D) தாவரங்கள் கிரகித்து இலைகளில் சேர்த்து வைக்கின்றன. ஆகவே, அந்த இலை தழைகளைத் தின்னும் மிருகங்களின் உறுப்புகளிலும் இந்த ஜீவசத்து காணப்படுகிறது.

இந்தியாவில் சூரிய வெளிச்சம் போதுமான அளவு இருப்பதனால் இந்தியர்களுக்கு எலும்பைப்பற்றிய வியாதிகள் அதிகமாகக் காணப்படுவதில்லை. சூரிய வெளிச்சம் போது மான அளவு இல்லாத ஐரோப்பா போன்ற கண்டங்களில் போதுமான அளவு சூரிய வெளிச்சம் இல்லாதபடியால் அங்கு எலும்பைப்பற்றிய நோய்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. அத்தேசங்களில் வெய்யிலில் காய்வதற்கென்றே (Sun Bath) பல சங்கங்களும் சாலைகளும் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அச்சங்கங்களில் சேர்ந்தவர்கள் வெய்யில் காயும்போது வெற்றுடம்புடன் தரையில் சாய்ந்தும், கிடந்தும் உடம்பில் சூரிய வெளிச்சத்தை ஏற்றுகிறார்கள். ஆனால், இந்தியாவில் வசிக்கும் நமக்கு அவ்வித முறைகள் அவசியமில்லை. ஆனால், கோஷா எனப்படும் படுதாமுறையை அனுசரிப்பவர்கள் சூரிய வெளிச்சம் படாத இருட்டறையில் இருப்பதால் அவர்களுக்கு எலும்பைப் பற்றிய ரோகங்கள் காணப்படக்கூடும். ஆகவே, அவர்கள் இந்த 4-வது ஜீவசத்து Vitamin D உள்ள ஆகாரப் பொருள்களை உண்ண வேண்டும்.

இந்த ஜீவசத்து Cod-Lever oil என்னும் மீன் எண்ணெயில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. வெண்ணெய், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, ஈரல் இவைகளிலும் சிறிதளவு இந்த ஜீவசத்து இருக்கிறது. ஆனால், காட்லீவர் ஆயில் என்னும் மீன் எண்ணெயில்தான் இது அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

மேற்சொல்லப்பட்ட நான்கு வகை ஜீவசத்துக்களும் நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தில் கலந்திருந்தால் நமது தேகம் சௌக்கிய மாகவும் திடமாகவும் இருக்கும். தேகசுகத்தை விரும்புவோர் இதனை ஆராய்ந்து அனுசரிப்பாராக. இன்னும் Vitamin E என்னும் 5-வது ஜீவசத்து ஒன்று உண்டு. அது பிள்ளை

உற்பத்தியை தரத் தக்கது என்று சொல்லுகிறார்கள். இந்த 5-வது ஜீவசத்து கோதுமை முளையிலும், ஈரல் என்னும் (Liver) மாமிசத்திலும் இருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. தென் இந்தியாவில் கோதுமையை உணவாக உபயோகிப் பதில்லையாகையால் கோதுமை முளையை உண்பவர் கிடையாது. ஆனால், மாமிசம் உண்போர் தென் இந்தியாவில் இருக்கிறார்கள். இதனால்தான், மரக்கறி ஆகாரம் உண்பவர்களைவிட மாமிச உணவு சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு அதிகமான குழந்தைகள் பிறக்கின்றன என்று சொல்லு கிறார்கள். இதனால் மாமிசம் உண்போர் 5-வது ஜீவசத்து (Vitamin E) உள்ள ஈரல் என்னும் மாமிசத்தை அடிக்கடி உண்பதினால் அவர்களுக்கு அதிக குழந்தைகள் பிறப்பதாகவும், மரக்கறி உண்போர் இந்த ஜீவசத்து உள்ள கோதுமை முளையைக்கூட உபயோகிக்காமலிருப்பதால் அவர்களுக்குக் குழந்தைகள் அதிகமாகப் பிறக்கிறதில்லை என்றும் ஏற்படுகிறது.

குடி அரசு, நவம்பர் 1, 1931

சோதிடப் புரட்டு

மைசூர் ராஜ்யத்தை அரசாண்ட திப்பு சுல்தானுக்கும் கிழக்கிந்தியக் கம்பெனியாருக்கும் 1799ஆம் வருஷம் மே திங்கள் 4-ந் தேதி சண்டை நடந்தது. அந்தச் சண்டையில், அன்று சாயங்காலம் திப்புசுல்தான் குண்டினால் கொல்லப்பட்டு இறந்தார்.

அவர் சண்டைக்குப் புறப்படு முன் அன்று காலையில் சோதிடர்களை வரவழைத்து சகுனம் கேட்டார். இந்தச் சோதிடர்கள் எல்லோரும் பார்ப்பனர்கள். அவர்கள், அன்றைய தினம் கெட்ட நாள் ஆகையால் திப்பு சண்டை செய்யக் கூடாது என்று சொன்னார்கள். ஆனால், தோஷ நிவர்த்தி செய்தால் அந்தக் குற்றம் நீங்கிப் போய்விடும் என்றும் பிறகு சண்டை செய்யலாம் என்றும் சொன்னார்கள். திப்புசுல்தான் தோஷத்தை எப்படி நிவர்த்தி செய்வது என்று கேட்டபோது சுயகாரியப்புலிகளாகிய அந்தப் பார்ப்பன ஜோசியர்கள் கறுப்பு நிறமுள்ள எருமை, கறுப்பு எருது, கறுப்பு ஆடு, கறுப்புத்துணி, கறுப்புத் தலைப்பாகை, 90 ரூபாய் (இது மாத்திரம் வெள்ளைநிறம்), எண்ணெய் நிறைந்த இரும்புக்குடம் இவைகளைத் தானம் செய்தால் அந்தக் கெட்ட நாள் நல்ல நாளாய் மாறிவிடும் என்று சொன்னார்கள். திப்புசுல்தான் அவர்கள் சொல்லியபடியே மாடு, எருமை, துணி, ரூபாய், முதலியவைகளை அந்தப் பார்ப்பனருக்குத் தானம் செய்தார். எண்ணெய்க் குடத்தை தானம் செய்வதற்கு முன், எண்ணெய் குடத்தில் திப்பு தன் முகச்சாயலைப் பார்க்க வேண்டும் என்று சொன்னார்கள். அவரும் எண்ணெய்க் குடத்தில் தன் முகச்சாயலைப் பார்த்து தோஷத்தை நீக்கிக் கொண்டதாக நினைத்துக்கொண்டார். பிறகு, பார்ப்பனர்கள் தங்கள் புரட்டு வார்த்தையினால் கிடைத்த வெகுமதிகளை வாங்கிக்கொண்டு போய்விட்டார்கள்.

இவ்வளவு ஜோசியம் பார்த்தும் தோஷத்தை நீக்கியும் பார்ப்பனருக்கு தானம் செய்தும் அந்தக் கெட்ட நாள் நல்ல நாளாக மாறவே இல்லை. கெட்ட நாள் கெட்ட நாளாகவே இருந்துவிட்டது. எப்படி என்றால் ஜோசியம் பார்த்து தோஷத்தை நீக்கிக்கொண்ட அன்றைய தினம் சாயங்காலமே

திப்பு குண்டுபட்டு இறந்து போனார். இங்கிலீஷ்காரர்கள் அன்றைய தினமே திப்பு ராஜ்யத்தையும் சொத்துக்களையும் கைப்பற்றிக்கொண்டார்கள். ஜோதிடப் புரட்டர்களின் வார்த்தை பொய்யாய்விட்டது. ஜோதிடப் புரட்டர்கள் தங்கள் வயிற்றுப் பிழைப்புக்காகக் கெட்ட நாள், நல்ல நாள், தோஷம், பரிகாரம் என்று ஜனங்களை மயக்கி தங்களுக்குப் பெரும் பழியைத் தேடிக் கொள்ளுகிறார்கள். இவைகளை எல்லாம் பாமர ஜனங்கள் நம்பி கைப்பொருளை இழந்து நஷ்டமடைகிறார்கள். திப்பு சுல்தான் மகமதியராய் இருந்தும் இந்தச் சோதிடப் புரட்டர் வார்த்தைக்கு ஏமாந்தார் என்றால், மூட நம்பிக்கை நிறைந்த இந்துக்களைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டுமோ? இந்த ஜோதிட நம்பிக்கை ஜனங்களிடமிருந்து என்றுதான் ஒழியுமோ? ஜோதிடத்தில் நம்பிக்கையுள்ள காங்கிரஸ்காரர், நன்றாய் ஜோசியம் பார்த்து நல்ல நாளைக் கண்டுபிடித்து காரியம் செய்தால் இத்தனை தடி அடியும் சிறைவாசமும் அடையமாட்டார்களே!.

குடி அரசு, மே 8, 1932

55 வயதில் குழந்தை பெறுதல்

நியூஸ் ஆப் தி ஒர்ல்ட் (*NEWS OF THE WORLD*) என்னும் பத்திரிகையின் சொந்தக்காரர்கள், அதிக வயது சென்ற பின்னர் பிள்ளைபெறும் ஸ்திரீகளுக்கு 25 பவுன் இனாம் அளிப்பதாக விளம்பரம் செய்திருந்தார்கள். இந்த வெகுமதியைப் பெறுவதற்காக, கீழ்க்கண்ட அதிக வயது சென்ற தாய்மார்கள் விண்ணப்பம் செய்திருக்கிறார்கள். அவர்களின் விபரம் வருமாறு:

மிஸஸ் மேரி ஹிக்கின்ஸ், (நெ. 13 லாவிட்ஸ்லேன். பிளார்னி தெரு, கார்க் ஸிடி, ஐரிஷ் பிரீ ஸ்டேட்), இந்த அம்மையாருக்கு 56 வயது ஆகிறது. இவர் தமது 55 வது வயதில், அதாவது 1931- வது வருடம் மார்ச்சு மாதம் 17ந்தேதி இரவு ஒரு குழந்தைப் பெற்றார். அக்குழந்தைக்கு பாட்ரிஷியா காத்லீன் ஹிக்கின்ஸ் என்று பெயரிட்டிருக்கிறார்கள்.

ஸௌதாம்டன் நகரத்திலிருக்கும் மிஸஸ் எலிஸெபத் பியர்ஸ் என்னும் அம்மாள் தமது 54 வது வயதில் தமது கடைசி பிள்ளையைப் பெற்றதாகக் கூறுகிறார்.

டெர்பிக்கு அடுத்த ஆலண்டன் என்னும் இடத்தில் வசிக்கும் மிஸஸ் சிம்ஸ் என்னும் பெயருள்ள அம்மையார், தமது 54-வது வயதில் கென்னத் சிம்ஸ் என்னும் பெயருள்ள குழந்தையை ஈன்றதாகத் தெரிவித்திருக்கிறார்.

மிஸ்டர் ஏ.ஈ. கூச் என்பவர், தமது 53 வயதுள்ள மாமியார் ஒரு பெண் குழந்தையைப் பெற்றதாகத் தெரிவிக்கிறார்.

இவ்விதம் 53, 54, 55 வயதில்கூட பிள்ளை பெறுகிற ஸ்திரீகள் மேல் நாடுகளில் இருக்கிறார்கள். நமது நாட்டிலோ என்றால், 5 வயதில் கலியாணம் செய்து 10 வயதில் பிள்ளை பெற்று 20 வயதில் கிழவியாகிற பெண்களுக்குக் குறைவு கிடையாது. இந்த லக்ஷணத்தில், குறுகிய நோக்கமுள்ள சில வைதீகர்கள் சாரதா சட்டத்தை எதிர்ப்பதும், பாலிய விவாகத்தை ஆதரிப்பதுமாயிருக்கிறார்கள்! மேல் நாடு மேல் நோக்கிச் செல்லுகிறது; கீழ்நாடு கீழ்நோக்கிப் போகிறது. இந்து மதமும், புரோகிதர் ஆதிக்கமும், வைதீகர்களின் மூடத் தனமும் உள்ள வரையில் நமது நாட்டிற்குக் கதிமோட்சமில்லை. நல்ல காலமாக இராமசாமியாரின் சுயமரியாதை இயக்கம்

தோன்றி பகுத்தறிவைப் பரப்பி நாட்டிலுள்ள மூடத்தனத்தை ஒழித்து வருகிறது. சுயமரியாதை இயக்கத்தைச் சேர்ந்த தொண்டர்களின் உழைப்பினாலும், குடி அரசு பத்திரிகையின் போதனைகளினாலும் குறுகிய நோக்கங்களும், மூடத்தனங்களும், அஞ்ஞான புத்தியும், வைதீகக் கொடுமைகளும் நாளுக்கு நாள் குறைந்து வருகின்றன. ஆறு, ஏழு வருஷங்களுக்குள்ளாக, சுயமரியாதை இயக்கத்தினால் நமது நாட்டில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதல்களை நோக்கும்போது, இன்னும் கால் நூற்றாண்டுக் குள்ளாக நமது நாடு ஜப்பான், துருக்கி தேசங்களுக்குச் சமமாக முன்னேற்றமடைந்துவிடும் என்று தைரியமாக நினைக்க இடமுண்டு. நமது நாட்டைக் கெடுப்பதெல்லாம், மூடபழக்க வழக்கங்களும், மூடநம்பிக்கைகளும், இவைகளுக்கு ஆதார மாயிருக்கும் மதங்களும் சாஸ்திரங்களுமே. பகுத்தறிவை பரவச் செய்தால், மதங்களும், சாஸ்திரங்களும், மூடத்தனங்களும், முட்டாள் நம்பிக்கையும் தாமாகவே ஒழிந்துவிடும்.

நமது நாட்டில் பொதுவாகப் பெண்களுக்குச் சிறு வயதிலேயே கலியாணம் செய்து விடுகிறபடியால் அப் பெண்கள் சிறுவயதிலேயே குழந்தைகளைப் பெறுகிறார்கள். ஆகவே சீக்கிரமாக அப்பெண்களுக்குக் கிழத்தனம் வந்துவிடுகிறது. அதன் பலனாக ஆயுசும் குறைகிறது. பெண்கள் முதிர்ச்சியடைந்த பிறகு அதாவது தேகவளர்ச்சி முற்றுப்பெற்ற பிறகு கலியாணம் செய்தால் அப்பெண்கள் நல்ல பலமுள்ள குழந்தைகளைப் பெறுவார்கள். அன்றியும் அவர்களுக்குச் சீக்கிரத்தில் பலமும் குறையாது. மனிததேகம் 20 அல்லது 22 வயது வரையில் வளர்ச்சியடைகிறது. அந்த வயதுக்குமேல் தேக வளர்ச்சி நின்று விடும். தேக வளர்ச்சி முடிந்த பிறகு கலியாணம் செய்வதுதான் உத்தமம். நமது தேசம் உஷ்ணபிரதேச மாகையால் பெண்கள் 12 முதல் 15 வயதுக்குள் பக்குவம் அடைகிறார்கள். அதாவது பிரவிடையடைகிறார்கள். ஆனால், இந்தக் காரணத்தைக் கொண்டு அப்பெண்களின் தேக உறுப்புகள் முழு வளர்ச்சியடைந்து விட்டதாகக் கருதக்கூடாது. பெண்கள் பிரவிடையான பிறகும், 20 வயது வரையில் அவர்கள் தேகம் வளர்ச்சியடைகிறது. இதை உணராமல் பெண்கள் 12 வயதிலேயே புஷ்பவதிகளாய்விட்ட காரணத்தைக்கொண்டு உடனே கலியாணம் செய்துவிடுவது முட்டாள்தனமாகும்.

உலக சிருஷ்டியைப் பார்க்கும்போது சீக்கிரமாக வளர்ச்சியடைகிற பிராணிகள் சீக்கிரமாகவே இறந்து விடுகின்றன. நாள் சென்று முதிர்ச்சியடைகிற பிராணிகள் நெடுநாள் உயிர் வாழ்கின்றன. உதாரணமாக ஆடு, நாய்

போன்ற பிராணிகள் சீக்கிரத்தில் குட்டிகளை ஈன்று சீக்கிரமாக இறந்து விடுகின்றன. நெடுநாள் வளர்கிற யானை, குதிரை முதலிய பிராணிகள் நெடுநாளைக்குப் பிறகு குட்டிகளை ஈன்று நெடு நாள் உயிரோடு இருக்கின்றன.

மனிதர்களிலும், சிறுவயதிலேயே கலியாணம் செய்தால் இளமையிலேயே பிள்ளைகளைப் பெற்று சீக்கிரமாகவே வாலிபத்தனத்தை இழந்துவிடுகிறார்கள். உடனே கிழத்தனமும் பலவீனமும் நோய்களும் கடைசியாய் சீக்கிரமாகவே சாக்காடும் மேலிடுகிறது. நமது நாட்டில் சிறுவயதிலேயே பெண்களுக்குக் கலியாணம் செய்து விடுகிறபடியால்தான் 50 வயதுக்கு மேல் பிள்ளை பெறுகிற ஸ்திரீகள் நமது நாட்டில் கிடையாது.

குடிஅரசு, அக்டோபர் 9, 1932

முதுமையைத் தடுத்தல் அல்லது எப்பொழுதும் வாலிபம்

நூதனமான சாஸ்திர (Science) ஆராய்ச்சிகள் அறிஞர்களால் நடைபெற்று வருகின்றன. அவ்வாராய்ச்சியின் பயனாக நூதன விஷயங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு ஜனசமூகத்துக்கு நன்மை விளைவிக்கப்படுகிறது.

இவ்வித சாஸ்திர ஆராய்ச்சிகளில், மனித தேகத்தைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி மிகவும் வியப்பைத் தரக்கூடியது. Professor Voronoff என்பவர் மனிதனுக்குச் சாக்காடு வரவேண்டிய அவசியமில்லை என்றும், எப்பொழுதும் சாகாமலே உயிர்வாழ முடியும் என்றும் சொல்லுகிறார். அதற்காக அவர் ஆராய்ச்சி செய்தும் வருகிறார்.

அவர் பைத்தியக்காரர் என்றும் சாக்காட்டை ஒருவராலும் தடுக்க முடியாது என்றும் வாசகர்கள் நினைக்கலாம். கிழத்தனத்தை ஓட்டி மறுபடியும் வாலிபத்தையடையச் செய்கிற அவர், சாக்காட்டைத் தடுக்கக் கூடும் என்று சொன்னால் அதை பயித்தியக்காரத்தனம் என்று சொல்லமுடியாது.

அவர் கிழத்தனத்தை ஓட்டி மறுபடியும் வாலிபத்தை உண்டாக்கிய விஷயம் கவனிக்கத்தக்கது. மிகவும் கிழத்தனம் அடைந்து, தலை குனிந்து நடக்க முடியாமல் தள்ளாடிய ஒரு கிழ ஆட்டுக்கிடாவைக் கொண்டுவந்து 1918ஆம் வருடம் ஆப்பரேஷன் செய்தார். அதாவது, மனிதர் மிருகம் முதலிய பிராணிகளின் தேகத்தில் கிளேண்ட்ஸ் (Glands) என்னும் உறுப்புக்கள் இருக்கின்றன. மேற்சொன்ன கிழ ஆட்டுக்கு அவ்வித உறுப்புக்களை ஆப்பரேஷன் செய்து எடுத்துவிட்டு, வாலிப வயதுடைய இன்னொரு ஆட்டின் உறுப்பை (Glands) எடுத்து கிழ ஆட்டுக்கு வைத்தார். பிறகு அந்த கிழ ஆடு யாவரும் அதிசயப்படும்படியாக வாலிபத்தையடைந்து விட்டது. கிழத்தனம் மேலிட்டு நடக்க முடியாமல் தலைகுனிந்து இன்றைக்கோ நாளைக்கோ என்று சாகக்கிடந்த அந்த ஆடு, தலை நிமிந்து சுறுசுறுப்பாக நடக்கவும் வாலிப ஆட்டைப் போலவும் ஆய்விட்டது. அன்றியும், வாலிப ஆட்டைப் போலவே காம இச்சையும் அதற்கு உண்டாய் விட்டது. சில ஆட்டுக் குட்டிகளுக்குத் தகப்பனாகவும் ஆய்விட்டது.

இந்த ஆராய்ச்சியைச் செய்கையில் செய்து காட்டி சித்தியடைந்த அப்பெரியார், மனிதன் எப்பொழுதும் இளமையோடு இருக்கமுடியும் என்பதை உலகம் அறியச் செய்ததோடு, மனிதன் என்றும் சாகாமல் இருக்கலாம் என்னும் நம்பிக்கையுடையவராயுமிருக்கிறார். முதுமையை விலக்க வழி கண்டுபிடித்த இவர் சாக்காட்டை ஒழிக்கவும் ஒரு நூதனவழி கண்டுபிடிக்கவும் கூடும். இவரால் கண்டுபிடிக்க முடியாமற் போனாலும் இன்னொருவராவது கண்டுபிடிக்கக் கூடும்.

ஆமாம்! அது சரிதான். கிழ ஆட்டுக்கு வாலிபத் தனத்தை யுண்டாக்கி சித்திபெற்றது உண்மைதான், கிழ மனிதனை இளங்குமரனாக்கிச் சித்தியடைந்தார்களா?

அதையும் செய்து பார்த்தாய் விட்டது. இளமையை எப்போதும் நிலைத்திருக்கச் செய்யலாம் என்றும் வயோதிகம் வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம் என்றும் இனி நிச்சயமாய் நம்பலாம்.

எழுபது வயது சென்ற ஒரு மனிதனை, Gland சிகிச்சையின் மூலமாய் இளங்குமரனாகச் செய்து சித்தியடைந்துவிட்ட செய்தி மிகுந்த ஆச்சரியமே!

எழுபது வயது சென்ற ஒரு மனிதன், கிளாண்ட் Gland சிகிச்சை செய்து அதன் பலாபலனைத் தெரிந்து கொள்ள முன்வந்தான். இதற்கு முன் மிருகங்களுக்குத்தான் இந்த சிகிச்சை செய்து வெற்றியடைந்தார்கள். ஆனால், இதுவரையில் மனிதருக்கு இச்சிகிச்சை செய்தது கிடையாது. மேற்சொன்ன எழுபது வயதுள்ள கிழவன், துணிவாக முன்வந்து மேற்படி சிகிச்சை செய்துகொள்ள சம்மதித்தான். ஆராய்ச்சியாளர்கள், அதற்குச் சம்மதித்து, அக்கிழவனுடைய உறுப்புகளில் சிலவற்றை ஆப்பரேஷன் செய்து எடுத்துவிட்டு, அதற்குப் பதில் குரங்குகளின் உறுப்புக்களை அவன் உடம்பில் வைத்து விட்டார்கள்.

இந்த ஆபரேஷன் முடிந்தபிறகு, என்ன ஆச்சரியம்! அக்கிழவன் குமரனாய் விட்டான். அவன் உடம்பில் கிழத்தனம் காணப்படவில்லை! சுருங்கி வரண்டுபோன அவனுடைய தோலும் தசைகளும் வளர்ச்சியடைந்து ஒரு வாலிபனுடைய உடம்புபோல் ஆய்விட்டது. தடிபிடித்துத் தள்ளாடி தலை குனிந்து தரையைப் பார்த்து நடந்த அக்கிழவன், இந்த ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு, தலைநிமிர்ந்து சுறுசுறுப்பாக வாலிபனைப்போல் நடக்கத் தொடங்கினான். தெளிவற்ற அவனுடைய கண்கள் பிரகாசமாகத் தெரிந்தன. உடம்பில் புதிதாக மயிர்களும் முளைக்க ஆரம்பித்தன. அம்மட்டுமோ! சிற்றின்பத்தை யனுபவிக்கும் வல்லமையும் அவனுக்கு வந்துவிட்டது! இரண்டாம் முறை அவன் முழுவாலிபத்தை யடைந்துவிட்டான்.

எழுபது வயதுக்குப் பின் மீண்டும் வாலிபத் தன்மை யடைந்த அக்கிழவன் (அவனைக் கிழவன் என்று சொல்வதா, குமரன் என்று சொல்வதா?) சுமார் ஒன்றரை வருஷங்கள் வரையில் சிற்றின்பத்தை அனுபவித்து வரும் நாளில், திடீரென்று ஒரு நாள் இறந்துவிட்டான்!

அவன் ஏன் இறந்தான்? நுட்பபுத்தியும் ஆராய்ச்சி மிகுதியும் உடைய அறிவாளிகள் அவன் இறந்த காரணத்தை ஆராய்ந்து இம்முடிவுக்கு வந்தார்கள். அதாவது:

அக்கிழவனுக்கு, கிழத்தனம் போய் வாலிபம் வந்து விட்டதன் பயனாய் சிற்றின்பம் துய்க்கும் வல்லமை உண்டாய் விட்டது. அதனால், அவன் மட்டுமிதமின்றி பெண்சுகத்திலேயே ஈடுபட்டிருந்தான். ஆப்பரேஷன் மூலமாய் வாலிபத்தையடைந்த போதிலும், அவனுடைய வயோதிகத் தன்மையினால் அவனு டைய இருதயம் முதலிய உள் உறுப்புகள் சோர்வடைந் திருந்தன. இதை உணராமல் அவன் சிற்றின்பத்தில் அதிகமாக ஈடுபட்டமையால் அவன் இறந்து போனான். அவன் சிற்றின் பத்தில் அதிகமாக பலத்தைப் போக்காமல் ஜாக்கிரதையாக இருந்திருந்தால் இன்னும் பல வருஷங்கள் அவன் பிழைத்திருக்க முடியும் என்று அவர்கள் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள்.

பகுத்தறிவின் வல்லமையைப் பாருங்கள்! பகுத்தறிவைக் கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்ததன் பலனாக 'கடவுள் செயல்' என்று நம்பப்படுகிற வயோதிகம் என்னும் கிழத்தனத்தை விலக்கவும், வாலிபத்தை எப்பொழுதும் நிலைத்திருக்கச் செய்யவும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இந்த ஆராய்ச்சி நன்றாய் முற்றுப் பெற்றுவிட்டதாகச் சொல்வதற்கில்லை. ஆனால், காலக்கிரமத்தில் முற்றுப்பெற்றுவிடும் என்பது உறுதி. வாலிபத்தை யுண்டாக்கும் வித்தை சில வருஷங்களுக்கு முன்புதான் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இன்னும் சில ஆண்டு களுக்குள் இந்த வித்தை முழு வெற்றியடைந்துவிடும். அப்போது ரூபாயைக் கொடுத்து மோட்டார் வண்டி வாங்குவதுபோல, பணமுள்ளவர் பணத்தைக் கொடுத்து இளமையை வாங்கலாம். வாலிபம் ஒரு வியாபாரச் சரக்காக வரும் காலம் தூரத்தில் இல்லை.

எல்லாம் விதி, வினை, கடவுள் செயல் என்று சொல்லிக் கொண்டு சாஸ்திரங்களையும் புராணங்களையும் மந்திரங் களையும் கட்டிக்கொண்டு அழுதுகொண்டிருந்தால் இவ்வித ஆராய்ச்சிகள் வெளிப்பட முடியுமா என்று கேட்கின்றேன். எதையும் பகுத்தறிந்து, ஆராய்ந்தறிந்து உண்மையைக் காண்பதே அறிவினால் அடையக்கூடிய பயன். பெரியோர் வாக்கு, சாஸ்திர சம்மதம், புராணம் சொல்லுகிறது என்று

சொல்லிக் கொண்டு, பகுத்தறிவை உபயோகப்படுத்தி உண்மையைக் காணாமல் இருப்பது கேவலம் மிருகத் தனமாகும்.

இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டு பல விதத்திலும் ஆச்சரியப் படத்தக்கது. எத்தனையோ நூதன ஆராய்ச்சிகள் இந் நூற்றாண்டில் வெளிப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றில், கிழத் தனத்தைத் தடுத்து வாலிபத்தை உண்டாக்குவதும் ஒன்று. என்னே மனிதனுடைய பகுத்தறிவின் வல்லமை!

குடிஅரசு, அக்டோபர் 23, 1932

சிருஷ்டிகர்த்தாவுடன் யுத்தம்
விதியும், வினையும் ஓடி ஒளிகின்றன

கடவுள், சிருஷ்டி கர்த்தா அல்லது பிரம்மா உலகத்திலுள்ள உயிர்களைப் படைக்கிறார். எல்லா ஜீவன்களுக்கும் அது செய்த கர்மத்துக்குத் தக்கபடி விதிகளை உண்டாக்குகிறார்; எல்லாம் பிரம்மா எழுதிய தலை எழுத்தின் பிரகாரம் நடக்கிறது என்று மூடஜனங்கள் முட்டாள்தனமாக நம்பி வருகிறார்கள். ஒருவன் குருடனாய் பிறப்பதும், இன்னொருவன் ஊமையாய்ப் பிறப்பதும், ஒருவன் குள்ளமாயிருப்பதும், இன்னொருவன் உயரமாய் வளர்வதும், பெண்ணாகப் பிறப்பதும் ஆணாகப் பிறப்பதும், ஒருவன் மூடனாய் இருப்பதும் இன்னொருவன் புத்திசாலியாய் இருப்பதும், இன்னும் இவை போன்ற விஷயங்களெல்லாம் அவர் அவர்களின் கர்மத்தின்படி, தலைவிதிப் பிரகாரம், நடக்கிறது என்று சாதாரணமாகப் பண்டிதர் முதல் பாமரர் வரையில் எல்லா ஜனங்களும் நம்பிவருகிறார்கள். ஆனால், பகுத்தறிவு கொண்டு ஆராய்ந்து பார்த்தால் விதி என்பதும், வினை என்பதும், கர்மம் என்பதும் எல்லாம் புரட்டுப் பேச்சு, முட்டாள்தனம், மூடநம்பிக்கை என்பது நன்கு விளங்கும்.

எப்படி என்றால், 'சிருஷ்டி கர்த்தா' ஏற்படுத்திய தலை விதியை மனிதன் தன் பகுத்தறிவைக் கொண்டு விலக்கிவிடுகிறான். அதாவது கடவுள் விதித்த விதியை மனிதன் மாற்றி விடுகிறான். கடவுள் தோற்றுப்போய் அவமானம் அடைகிறார். இதற்குக் கீழ்க்கண்ட உதாரணங்களே போதுமானவை.

'கடவுள்' சிலரை ஊமையாகப் பிறக்க வேண்டும் என்று விதிக்கிறார். அந்த விதியின் பிரகாரமே, சில ஜனங்கள் ஊமையாகப் பிறந்து பேசமுடியாமல் தவிக்கிறார்கள். ஆனால், மனிதன் தன் பகுத்தறிவைக் கொண்டு ஊமையினைப் பேசும்படிச் செய்துவிடுகிறான். ஊமைகளின் தொண்டையில் சில ஆபரேஷன்களைச் செய்து ஊமையினைப் பேச வைத்திருக்கிறார்கள். சென்னை மயிலாப்பூரில் உள்ள செவிடர் ஊமைகளின் பாடசாலையில் (Deaf and Dumb School) சுமார் பத்து வயதுள்ள ஒரு ஊமைப் பெண்ணுக்கு, சென்னை ஜனரல்

ஆஸ்பத்திரியில் தொண்டையில் ஆப்பரேஷன் செய்தார்கள். ஆபரேஷன் வெற்றிகரமாய் முடிந்து, இப்போது அப்பெண் நன்றாய் பேசுகிறது.

அப்பெண்ணின் தலைவிதி அவளை ஊமையாய் பிறக்கச் செய்தது. மனிதனின் பகுத்தறிவு அவளைப் பேசும்படிச் செய்து விட்டது. இது சிருஷ்டி கர்த்தாவுக்குத் தோல்வியும் அவமானமும்தானே?

இன்னொரு விஷயம் பாருங்கள். மனிதர்களிலும் மிருகங் களிலும் சிலர் சாதாரண உயரத்தைவிட குள்ளமாகவும் சிலர் அதிக உயரமாகவும் வளர்கிறார்கள். இது ஏன் என்று கேட்டால், அவர்களின் தலைவிதி என்று சொல்லுகிறார்கள். இந்த விஷயத்திலும் கடவுள் ஏற்படுத்திய தலைவிதியை மனிதன் தன் பகுத்தறிவினால் வென்றுவிடுகிறான். எப்படி என்றால் அமெரிக்கா தேசத்தில் Sutherland Simpson என்று ஒரு ஆராய்ச்சிக்காரர் இருக்கிறார். அவர் தமது ஆராய்ச்சியைக் கொண்டு பிராணிகள் சாதாரணமாக வளர்கிற உயரத்தைக் குறைத்து விடுகிறார். அதாவது சில ஆட்டுக்குட்டிகளை கொண்டுவந்து அவற்றில் சில ஆட்டுக்குட்டிகளின் தொண்டையில் ஆப்பரேஷன் செய்தார். என்ன ஆப்பரேஷன் என்றால், தொண்டையில் உள்ள தைராய்ட் கிளேன்ட் (Thyroid gland) என்னும் உறுப்பை எடுத்துவிட்டார். அதன் பிறகு சில வருஷங்கள் சென்றன. ஆப்பரேஷன் செய்யப்பட்ட ஆட்டுக் குட்டிகள் வளராமலே குள்ளமாக இருந்து விட்டன. ஆப்ப ரேஷன் செய்யும்போது அந்தக் குட்டிகள் எவ்வளவு உயரம் இருந்தனவோ அவ்வளவு உயரமாகவே வளராமல் இருந்து விட்டன. ஆப்பரேஷன் செய்யப்படாத ஆட்டுக்குட்டிகள் சாதாரணமாக வளர்ந்துவிட்டன. இவ்விதமாகவே, நாய்க் குட்டிகளையும் ஆப்பரேஷன் செய்து சோதித்துப் பார்த்து விட்டார்கள். இன்றும், மனிதனையும் சோதனை செய்தாகி விட்டது. பத்தரை வயதுள்ள ஒரு பையன். அந்தப் பையன் வயதுக்குத் தகுந்த உயரமில்லாமல், நறுக்கைப்பிடித்து மிகவும் குள்ளமாக இருந்தான். 'தலைவிதி' அவனைக் குள்ளமாகப் பிறக்கச்செய்துவிட்டது. ஆனால், பகுத்தறிவுள்ள டாக்டர்கள் அவனை உயரமாக வளரச் செய்து விட்டார்கள். எப்படி என்றால், அப்பையனைக் கொண்டுவந்து கழுத்தில் தைராய்ட் (Thyroid) ஆப்பரேஷன் செய்தார்கள். அதன் பிறகு, அப்பையன் அவன் வயதுக்குத் தகுந்த அளவு உயரமாக வளர்ந்து விட்டான். அம்மட்டோடு நிற்கவில்லை. அவனுக்கு வயது ஆகஆக பெரியவனாக (உயரமாக) வளர்ந்து விட்டான்!

அவனைக் கடவுள் குள்ளமாக இருக்கவேண்டுமென்று விதித்த விதியை மனிதன் தனது பகுத்தறிவையும் ஆராய்ச்சியையும் கொண்டு உயரமாக வளரச்செய்துவிட்டான். இது, விதியை விதித்த கடவுளுக்குத் தோல்வியும் அவமானமும் அல்லவா என்று கேட்கிறேன்.

இன்னும் ஒரு உதாரணம் வேண்டுமா? சில ஜனங்கள் மிகவும் மட்டிகளாக, அதாவது நிர்மூடர்களாக (idiot) இருக்கிறார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு கொஞ்சங்கூட புத்தி கிடையாது. எதைச் சொன்னாலும் அவர்களுக்கு விளங்குவதில்லை. இப்படிப்பட்டவர்களைப் பாமர ஜனங்கள் பார்த்து 'இது இவர்கள் தலையெழுத்து முன்பிறப்பில் செய்த வினை' என்று சொல்லு கிறார்கள். நிர்மூடர்களாகப் பிறக்க வேண்டும் என்று கடவுள் விதித்த விதியை மனிதன், தன் பகுத்தறிவைக் கொண்டு இப்போது தடுத்துவிடுகிறான். எப்படி என்றால் கூறுவோம்.

ஜூலியன் ஹக்ஸ்லி (Julian Huxley) என்பவர் நிர்மூடனாக (idiot) இருந்த ஒரு சிறுவனை கிளேண்ட் (Gland) ஆப்பரேஷன் செய்தார். அந்த ஆப்பரேஷனுக்குப் பிறகு அச்சிறுவன் புத்திசாலி யாய்விட்டான். அவன் முகத்தில் புத்திசாலித்தனத்தை விளக்கும் தேஜசும் காணப்பட்டது. நிர்மூடனாயிருந்த அச்சிறுவன், ஆப்பரேஷனுக்குப் பிறகு, மற்றச் சிறுவர்களைப் போலவே புத்திசாலியாகி விட்டான். இதுவும் சிருஷ்டி கர்த்தாவுக்குத் தோல்வியும் அவமானமும் அல்லவா என்று கேட்கிறேன்.

தலைவிதி என்பதும், கடவுள் அமைப்பு என்பதும், முன் பிறப்பில் செய்த வினை என்பதும் இவை எல்லாம் முட்டாள்தனம் என்பது இதனால் விளங்கவில்லையா? இன்னும் சில உதாரணங்களைக் கூறுகிறேன் கேளுங்கள்.

சில பிராணிகள் காய்கனிகளை மாத்திரம் தின்று ஜீவிக்கின்றன. சில பிராணிகள் மாமிச உணவையே தின்று ஜீவிக்கின்றன. இதற்குக் காரணம் என்ன என்று கேட்டால், 'கடவுள் அவ்வாறு விதித்தார்' என்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால், மனிதன் தன் பகுத்தறிவைக் கொண்டு தாவர உணவை உண்ணும் பிராணிகளை மாமிச உணவு உண்ணும்படியாகவும், மாமிச உணவு உண்ணும் பிராணிகளைத் தாவர உணவு உண்ணும்படியாகவும் செய்து விடுகிறான். வியன்னா (Vienna) நகரத்தில் இவ்விதம் செய்திருக்கிறார்கள். எப்படியென்றால், புழு பூச்சிகளைக் கொன்று தின்று ஜீவிக்கிற ஒரு வகை வண்டையும், தாவர உணவையே தின்று ஜீவிக்கிற இன்னொரு வகை வண்டையும் கொண்டு வந்து அவற்றின் தலையை

அறுத்து மாற்றி வைத்துவிட்டார்கள். அதாவது மாமிசம் உண்ணும் வண்டின் தலையைத் தாவரம் உண்ணும் வண்டின் உடம்பிலும், தாவரத்தை உண்ணும் வண்டின் தலையை மாமிசம் உண்ணும் வண்டின் உடம்பிலும் பொருத்தி வைத்து விட்டார்கள். சில நாள்கள் ஆனதும் மாற்றிவைக்கப்பட்ட தலைகள் அந்தந்த உடம்புகளில் ஒட்டிக்கொண்டன. அதன் பிறகு அந்த வண்டுகளின் சுபாவமும் மாறிவிட்டது. எப்படி என்றால் சாகபக்ஷணியாயிருந்த வண்டு மாமிச பக்ஷணியாக மாறி புழு பூச்சிகளைக் கொன்று தின்ன ஆரம்பித்துவிட்டது. மாமிச பக்ஷணியாயிருந்த வண்டு சாகபக்ஷணியாக மாறி இலை தழைகளைத் தின்ன ஆரம்பித்துவிட்டது. பகுத்தறிவின் அற்புத சக்தியாலன்றோ இவ்விதம் செய்யப்பட்டது? இந்த விஷயத்திலும் கடவுள் விதித்த விதியை மனிதன் மாற்றி விட்டானன்றோ?

இன்னும் உலகத்திலுள்ள பிராணிகளில் சில ஆணாகவும் சில பெண்ணாகவும் பிறக்கின்றன. ஆண்களின் சுபாவம் வேறாகவும் பெண்களின் சுபாவம் வேறாகவும் இருக்கின்றன. காரணம் கேட்டால் அது கடவுள் விதித்த விதி என்கிறார்கள். இந்த விதியையும்கூட மனிதன் மாற்றிவிடுகிறான். இதுவும் வியன்னா நகரத்திலேயே செய்யப்பட்டது. ஒரே இனத்தைச் சேர்ந்த ஆண் வண்டையும் பெண் வண்டையும் கொண்டுவந்து அவற்றின் தலைகளை அறுத்து மாற்றி வைத்துவிட்டார்கள். அதாவது ஆண் வண்டின் தலையை பெண் வண்டின் உடலிலும், பெண் வண்டின் தலையை ஆண் வண்டின் உடலிலும் பொருத்திவிட்டார்கள். சில நாளுக்குள் அத்தலைகள் அவ்வவ் உடல்களில் நன்றாய் ஒட்டிக் கொண்டன. அதன் பிறகு அவ்வண்டுகளில் காணப்பட்ட ஆச்சரியம் என்னவென்றால், பெண் வண்டாக இருந்தது ஆண் வண்டின் சுபாவத்தையடைந்து விட்டது. ஆண்மையோடு விளங்கிய வண்டு பெண் வண்டின் சுபாவத்தை யடைந்து விட்டது.

இவ்விஷயத்திலும் சிருஷ்டி கர்த்தா தோல்வியடைந்து விட்டாரன்றோ? இதனால், விதி என்பதும் வினை என்பதும் மூடநம்பிக்கை என்று விளங்கவில்லையா?

பகுத்தறிவைக் கொண்டு செய்யும் ஆராய்ச்சியின் பயனாக, எத்தனையோ ஆச்சரியகரமான விஷயங்களையெல்லாம் மனிதன் செய்து முடிக்கிறான். சில ஜனங்கள் சோம்பேறிகளாகவும், சிலர் சுறுசுறுப்புள்ளவர்களாகவும், சிலர் மிக்க தைரியசாலிகளாகவும், சிலர் பேடிகளாகவும் இருக் கிறார்கள். கோழைகளைத் தைரியசாலிகளாகவும், சோம்-

பேறிகளைச் சுறுசுறுப்பாளர்களாகவும் செய்ய முடியும் என்று இப்போது ஆராய்ச்சியின் மூலமாகக் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். இன்னும் எத்தனையோ உதாரணங்களை எழுதலாம். இடம் விரியும் என்றஞ்சி விடுகிறோம். ஆகவே, வேதம், புராணம், கடவுள், கோயில், விதி, வினை என்று சொல்லிக்கொண்டு நாளுக்கு நாள் முட்டாள்களாகப் போகிற வழக்கத்தை விட்டு, எந்த விஷயத்தையும் பகுத்தறிவு கொண்டு ஆராயும்படி கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

குடியரசு, அக்டோபர் 16, 1932

சவச்சடங்கில் சீர்திருத்தம்

கணக்கற்ற சீர்திருத்தங்கள் செய்யப்பட வேண்டி யிருக்கின்றன. அச்சீர்திருத்தங்களில் சவச்சடங்கைப்பற்றிய சீர்திருத்தமும் ஒன்றாகும். சவச்சடங்கைப் பற்றிய சீர்திருத்தத்தில் ஒருவரும் கவனம் செலுத்தவில்லை. சவச்சடங்கைச் சீர்திருத்த வேண்டுமானால், பகுத்தறிவு சீர்திருத்தக்காரர்களாகிய சுயமரியாதை இயக்கத்தினரால்தான் முடியும். ஏனென்றால், வைதீகர்கள் சீர்திருத்தத்திற்கு உடன்படமாட்டார்கள்; பொது ஜனங்களோ என்றால், பழைய வழக்கம் என்று சொல்லிப் பழமை பாராட்டுவார்கள். அரசாங்கத்தாரோ என்றால், சமய சம்பந்த மான விஷயங்களில் தலையிடமாட்டோம் என்று சொல்லி விடுவார்கள். ஆகவே, இந்தச் சீர்திருத்தப் பொறுப்பு சுயமரியாதை இயக்கத்தின்மேல் விழுகிறது. இனி கூடப்போகிற சுயமரியாதை மகாநாடுகளில் இவ்விஷயத்தைப் பற்றியும் யோசித்து யாதேனும் ஒரு முடிவுக்கு வரும்படி சுயமரியாதை இயக்கத் தோழர்களை வணக்கமாகக் கேட்டுக் கொள்ளு கிறேன்.

இனி, சவச்சடங்குகளில் என்ன சீர்திருத்தம் செய்ய வேண்டும், ஏன் செய்யவேண்டும் என்பதைப் பற்றிக் கவனிப்போம்.

கிறிஸ்தவர்கள், முகம்மதியர்கள் முதலியவர்களைத் தவிர, இந்துக்கள் எல்லோரும் தங்கள் பிணங்களை முகத்தைத் திறந்தபடியே வீதிகளின் வழியாகச் சுடுகாட்டிற்குக் கொண்டு போகிறார்கள். இந்துக்களில் சில வகுப்பார் தங்கள் பிணங் களை உட்காரவைத்து முகத்தைத் திறந்தபடியே வீதிகளின் வழியாகக் கொண்டு போகிறார்கள். இவ்விதப் பிணங்களை, தெருவில் போகிற ஜனங்கள் பார்க்கும்போது ஒருவித அருவருப்பு உண்டாகிறது. பிணங்களின் விகாரமான முகத்தைப் பார்க்க யார்தான் இஷ்டப்படுவார்கள்? பிணத்தின் சொந்தக்காரர்களுக்கு விகாரமாகத் தோன்றாது. ஆனால் மற்ற பொது ஜனங்கள் பிணங்களின் முகத்தை தெருக்களில் காணும்போது அருவெறுப்படைகிறார்கள். அன்றியும் இறந்து போனவர் தொத்து வியாதிகளினால் இறந்திருக்கலாம். அப்படிப்பட்ட பிணங்களை, வீதிகளில் திறந்தபடியே கொண்டு போவது எவ்வளவு மோசமான காரியம் பாருங்கள்.

கிறிஸ்தவர்களும், முகம்மதியர்களும் அவர்கள் பிணங்களைப் பெட்டிக்குள் வைத்துத் துணியினால் மூடிக்கொண்டு போகிறார்கள். அதனால், பிணங்களைப் பார்ப்பதற்கு வெறுப்புண்டாகிறதில்லை. ஆனால், ஒரு வித மரியாதை நம்மையறியாமலே உண்டாகிறது. இந்துக்களின் பிணங்கள் தூரத்தில் வரும்போதே, வீதியில் போகிறவர்களுக்கு ஒருவித அருவெறுப்பு தோன்றுகிறது. அருவெறுப்பைத் தருகிற பிணத்தைக் கண்ணில் காணாதபடி சந்து வழியாக நுழைந்து போய் விடுகிறோம். சென்னை போன்ற நகரங்களில் இந்த 'கண்ராவி'யை, அருவெறுக்கத்தக்க பிணங்களைத் தினந்தோறும் காணவேண்டியிருக்கிறது. இந்துக்களும், கிறிஸ்தவர் முகம்மதியர்களைப்போல் தங்கள் பிணங்களைப் பெட்டிகளில் அடக்கம் செய்து துணிகளினால் மூடிக்கொண்டு போனால் எவ்வளவு மரியாதையாக இருக்கும் என்பதை வாசகர்கள் யோசித்துப் பார்த்தால் விளங்கும். ஆகவே, இதைப்பற்றிச் சுயமரியாதை மகாநாடுகள் கவனித்து யோசிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

பிணங்களைத் தூக்கிக்கொண்டு வீதிகளின் வழியாய்ப் போகும்போது, வாத்தியங்களை வாசித்துக்கொண்டு போகிறார்கள். அந்த வாத்தியங்களோ கேட்பதற்கு கர்ண கடூரமாக இருக்கின்றன. துக்ககரமான சடங்குகளில் எவ்விதமான வாத்தியங்களையும் விலக்கிவைப்பது சுயமரியாதைக்காரர்களின் கொள்கையாயிருக்குமானால் நலமாயிருக்கும் என்று தோன்றுகிறது. ஐரோப்பியர்களும் கிறிஸ்தவர்களும் பிணங்களைக் கொண்டு போகும்போது வாத்தியம் வாசிக்கிறார்களே, நாமும் வாத்தியம் வாசித்தால் என்ன தவறு என்று சிலர் கேட்கலாம். கிறிஸ்தவர்கள் சவச்சடங்கில் வாத்தியம் வாசிப்பதற்கும் நம்மவர் வாத்தியம் வாசிப்பதற்கும், வித்தியாசம் உண்டு. அதாவது, கிறிஸ்தவர்கள் சவச்சடங்கில் வாசிக்கும் ராகம் விசனகரமான ராகம்; கலியாணம் முதலிய சுபகாரியங்களில் வாசிக்கும் ராகம் சந்தோஷகரமானதாயிருக்கும். ஆனால், நம்மவரின் சங்கு, திருச்சின்னம், சேமக்கலம் முதலிய வாத்தியங்களை வாசிக்கும் ராகம் சாவிலும் வாழ்விலும் ஒரே ராகந்தானே? கலியாண காலத்தில் வாசிக்கும் மாதிரியாகத்தான் இழவு காலத்தில் வாத்தியம் வாசிக்கிறான். ஆகையால், சுபகாலங்களில் வாசிப்பதற்கு ஒரு ராகமும் அசுபகாலங்களில் வாசிப்பதற்கு வேறு வகை ராகமும் ஏற்படுகிறவரையில், சுயமரியாதைக்காரர்கள் துக்ககரமான சடங்குகளில் வாத்தியங்களை நிறுத்தி வைப்பது உத்தமம் என்று தோன்றுகிறது.

இனி, பொறி இறைத்தல், வாய்க்கரிசி இடுதல், குடம் உடைத்தல் முதலிய மூடச் சடங்குகள் அனாவசியம் என்பது சொல்லாமலேயமையும்.

கடைசியாக, சுயமரியாதைக்காரர்களின் கொள்கை பிணங்களைக் கொளுத்துவதாக இருக்கவேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். ஏனெனில் பிணங்களைப் புதைப்பதால் அவை பூமிக்குள் அழுகி நைந்து போய்விடுகிறது. அப்போது, மழை பெய்தால், மழைத் தண்ணீர் பூமியில் ஊறி குளம், கிணறு, ஆறு முதலியவைகள் பக்கத்தில் இருந்தால் அவற்றுடன் கலக்கிறது. அவ்விதம் கலக்கும்போது, பிணத்துடன் ஊறிச் சுறக்கிற தண்ணீராகையால், அத்தண்ணீரை உபயோகிப்பவர்களுக்குப் பலவித நோய்கள் உண்டாகக் காரணமாயிருக்கிறது. ஆகையால், பிணங்களைப் புதைக்காமல் கொளுத்திவிடுவது நலம். பிணங்களைக் கொளுத்தினால், அதனால் உண்டாகும் புகை காற்றுடன் கலந்து ஜனங்களுக்குத் தீமையுண்டாக்கும் என்று சிலர் சொல்லக்கூடும். ஆனால், கொளுத்துவதனால் ஏற்படும் தீமையைவிட, புதைப்பதனால் உண்டாகும் கெடுதி அதிகமாகையால் கொளுத்துவதே சிறந்த முறையென்று தோன்றுகிறது.

சவச்சடங்கு சம்பந்தமான இந்தச் சீர்திருத்தம் சீக்கிரமாகச் செய்யப்பட வேண்டிய ஒரு விஷயம். ஆகையால் அன்பர்கள் அனைவரும் தீர யோசிக்க வேண்டுகிறேன்.

குடியரசு, நவம்பர் 6, 1932

பிளெச்சரிஸம்

'பிளெச்சரிஸம்' (Fletcherism) என்பது ஆங்கில வார்த்தை. இதைத் தமிழில் சொல்வதென்றால் 'பிளெச்சரீயம்' என்று சொல்லவேண்டும். பிளெச்சரிஸம் அல்லது பிளெச்சரீயம் என்னும் சொல்லுக்கு 'மென்று தின்னுதல்' என்று பொருள். ஏன் இந்தப் பெயர் வந்தது தெரியுமா? ஹொரேஸ் பிளெச்சர் (Horace Fletcher) என்பவர் ஒரு அமெரிக்கர். அவர் ஒரு வியாபாரி. அவர் வியாபார நிமித்தம் ஒரு ஊருக்குப் போக நேரிட்டது. போன இடத்தில் சில மாதங்கள் தங்க வேண்டியதாயிற்று. புதிய இடமாகையால் சிநேகிதர்கள் யாரும் அவ்விடத்தில் இல்லை. தமது நேரத்தைத் தனிமையாகக் கழிக்க வேண்டியதாயிற்று. ஆகவே, சாவதானமாக எல்லாக் காரியங்களையும் செய்யத் தொடங்கினார். சாப்பிடுவதையும் பொறுமையாகவும் சாவதானமாகவும் செய்து வந்தார். ஆகாரத்தை வாயில் வைத்து சாவதானமாக நெடுநேரம் மென்று பொறுமையாகச் சாப்பிடுவார். இவ்விதம், ஆகாரத்தைப் பொறுமையோடு நன்றாக மென்று சாப்பிட்டு வந்ததால் இவருடைய தேக ஆரோக்கியம் முன்னதைவிட நல்ல நிலைமையில் இருப்பதைக் கவனித்தார். இதன் காரணம் என்ன என்பதை யோசித்தபோது, ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று விழுங்குவதுதான் என்பதை உணர்ந்தார். அதுமுதல் ஆகாரத்தைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாகவும் நன்றாகவும் மென்று விழுங்கத் தலைப்பட்டார், அவருடைய தேக சுகம் முன்னதை விட நல்ல நிலமையை யடைந்தது. இந்த ஆச்சரியத்தைக் கண்டு அவர் சந்தோஷமடைந்தார். 'யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்' என்று ஒரு பெரியார் சொன்னதைப் போன்று, இவர் தான் கண்ட உண்மையை எல்லோருக்கும் சொல்ல வேண்டும் என்று நினைத்து அநேக புத்தகங்களையும் துண்டுப் பிரசுரங்களையும் அச்சிட்டு வெளிப்படுத்தினார். அவர் எழுதிய புத்தகங்களிலும் துண்டுப் பிரசுரங்களிலும் சொல்லப்பட்ட முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால், 'ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று தின்பதால் நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பெறலாம்' என்பதே. இந்த 'மென்று தின்னும்' பிரசாரத்தை இவர் அமெரிக்கா தேசத்தில் மிகப் பிரபலமாகச் செய்து வந்தார்,

ஆகையால், அமெரிக்க ஜனங்கள் 'மென்று தின்னுதல்' என்னும் வார்த்தைக்கு 'பிளெச்சரிஸம்' என்று பெயரிட்டார்கள். காந்திஜீயின் கொள்கைக்கு 'காந்தீயம்' என்று சொல்லப்படுவது போல பிளெச்சர் என்பவர் பிரசாரம் செய்த விஷயத்திற்குப் 'பிளெச்சரிஸம்' அல்லது 'பிளெச்சரீயம்' என்று பெயர் வந்தது. பிளெச்சர் என்பவர் சொன்ன கீழ்க்கண்ட விஷயத்தைக் கவனியுங்கள்:

"நீ ஆசைப்பட்டதையெல்லாம் நன்றாகச் சாப்பிடு. அனால், அளவுக்கு மிஞ்சி அதிகமாகச் சாப்பிடாதே. உன் வாயில் இருக்கும் ஒவ்வொரு கவளத்தையும் நன்றாக மென்று அரைத்து உமிழ் நீரோடு கலந்து பிறகு விழுங்கு. ஏனென்றால் பற்கள் செய்கிற வேலையையும் உமிழ்நீர் செய்கிற வேலையையும் தீனிப்பையால் செய்ய முடியாது. தீனிப்பையால் ஆகாரத்தை மெல்வதற்குப் பற்கள் இல்லை. சாப்பிடுவதற்கு நேரம் இல்லை என்று நீ சொல்லலாம். சாப்பிடுவதற்கு 20 நிமிஷம்தான் உனக்கு நேரம் கிடைக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். இந்த 20 நிமிஷத்தில் போதுமான அளவு ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று உமிழ்நீரோடு கலந்து விழுங்க முடியாதுதான். அப்படிப்பட்ட சமயத்தில் நீ என்ன செய்யவேண்டும் என்றால், நீ சாப்பிடவேண்டிய ஆகாரத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு சிறிது ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று அரைத்து உமிழ்நீரோடு கலந்து விழுங்கு. அதிகமாகச் சாப்பிட்டால்தான் அதிக பலம் வரும் என்று நினைக்காதே. டிரங்கு (Trunk) பெட்டியில் துணிகளையும் சாமான்களையும் அடைப்பது போல, ஆகாரத்தை மெல்லாமல் விழுங்கிவிழுங்கி வயிற்றை நிரப்பி விடுவதால் பலம் வராது. மென்று விழுங்காமல் வயிறு நிறையத் தின்ற ஆகாரத்தைவிட இரட்டிப்பான பலத்தை, நன்றாக மென்று உமிழ்நீரோடு கலக்கப்பட்ட சிறிது ஆகாரத்திலிருந்து பெறக்கூடும்."

பிளெச்சர் கூறிய இந்த விஷயம் பொன்னே போல் போற்றத் தக்கது. இந்த விஷயத்தை நன்றாக ஆராய்ந்து விளக்குவோம். அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு முதலிய தானியங்களைத் தமிழராகிய நாம் தினந்தோறும் உட்கொண்டு வருகிறோம் இவை மாவு ஆகாரம் (starch) என்று சொல்லப்படும். இவை நன்றாக ஜீரணமாகி இரத்தத்துடன் கலக்க வேண்டுமானால் எச்சில் என்று சொல்லப்படும் உமிழ் நீருடன் நன்றாகக் கலக்கப்பட வேண்டும். உமிழ்நீரோடு நன்றாகக் கலக்கப்படாத மாப் பண்டங்கள் நன்றாக ஜீரணமாக முடியாது. ஆகையால், மாப் பண்டங்களை

நன்றாக மென்று உமிழ்நீரோடு கலந்த பிறகுதான் அவற்றை விழுங்க வேண்டும். மெல்லுவதனால் ஆகாரம் அரைபடுகிறது. உமிழ்நீரோடு கலப்பதனால் மாப் பண்டங்கள் சீக்கிரமாக ஜீரணிக்கப்படுகின்றன. மெல்லுவதனால், ஆகாரம் அரைபடுவது மட்டுமன்றி, வாயில் உமிழ்நீர் சுரக்கவும் காரணமாகிறது. ஆகையால் நாம் உண்ணும் உணவை நிதானமாக நன்றாய் மெல்ல வேண்டும். பிறகு உமிழ்நீரோடு நன்றாகக் கலக்கவேண்டும். பிறகுதான் விழுங்க வேண்டும். உப்புமா, ஹல்வா முதலியவை மிருதுவாகத்தானே இருக் கின்றன என்று நினைத்து அவைகளை அப்படியப்படியே விழுங்கிவிடுவது சிலர் வழக்கமாக இருக்கிறது. உப்புமா, ஹல்வா முதலியவை கோதுமை மாவால் செய்யப்பட்டவை. இவை உமிழ்நீரோடு கலந்தால்தான் நன்றாக ஜீரனமாகி உடம்புக்கு நன்மை தரும். ஆகையால், உப்புமா, ஹல்வா, கேசரி, பாயசம் போன்ற கோதுமை மா சேர்ந்த பல ஆகாரங்களை, அவை விழுங்குவதற்கு வழவழவென்றிருந்த போதிலும், அவற்றை மென்று உமிழ்நீரோடு கலந்து விழுங்காவிட்டால் அவை நன்றாக ஜீரணமாகா. அது போலவே தோசை, இட்டிலி, பொங்கல், சாதம் போன்றவையும் மாவுப்பண்டம் (starch). ஆகையால் அவை ஜீரணமாகி உடம்பில் இரத்தத்துடன் கலக்க வேண்டுமானால் இவ்வுணவுகளையும் நன்றாக மென்று உமிழ்நீருடன் கலந்து விழுங்கவேண்டும் என்பதை மறக்கக்கூடாது. கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு, தினை முதலியவற்றால் செய்யப்படும் உணவுப் பொருள்களையும் நன்றாக மென்று, முக்கியமாக உமிழ் நீரோடு கலந்து விழுங்கவேண்டும். இன்னும் உருளைக்கிழங்கு, வாழைக்காய் போன்றவைகளும் மாவு (starch) உணவு; ஆகையால் அவற்றால் செய்யப்படும் வறுகல், பொரியல், பஜ்ஜி போன்ற பலகாரங்களையும் நன்றாக மென்று விழுங்க வேண்டும் என்பதை ஒரு போதும் மறக்கக்கூடாது.

'எல்லா நோய்களும் வாய் வழியாகவே நுழைகின்றன' என்று ஒருவர் சொல்லியிருக்கிறார். இதன் பொருள் என்ன வென்றால் சாப்பிடும் ஆகாரத்தின் வழியாகத்தான் பெரும் பான்மையான நோய்கள் உண்டாகின்றன என்பதாகும். பெரும் பான்மையான நோய்களுக்கு முக்கியக் காரணமாயிருப்பது அஜீரணமாகும். அஜீரணம் உண்டாகாதபடி பார்த்துக் கொண்டால் எண்ணிறந்த நோய்களை வராதபடி தடுத்துக் கொள்ளலாம். அஜீரணத்தைத் தடுத்துக்கொள்ள வேண்டு மானால் வெகு சுலபமாகத் தடுத்துக் கொள்ளலாம். எப்படி

என்றால் ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று உமிழ்நீரோடு கலந்து விழுங்கினால் அஜீரணம் உண்டாகாது; நல்ல ஜீரண சக்தி யுண்டாகும். தேக ஆரோக்கியம் உண்டாகும். நோய்கள் உண்டாகாது. ஆகாரத்தைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக வாயில் இட்டு, நன்றாக மென்று, உமிழ்நீரோடு கலந்துகலந்து சாப்பிடுவது வெகு சுலபமான காரியம். ஆனால், இந்தப் பழக்கம் உலகத்தில் பெரும்பான்மையோருக்குக் கிடையாது. ஆகாரத்தை மெல்லாமல் விழுங்கி (டிரங்குப் பெட்டியில் துணிகளை அடைப்பதுபோல அடைத்து) வயிற்றை நிரப்பிக் கொள்வதால் தேகசுகம் பெற முடியாது. இது அஜீரணம் போன்ற வியாதிகளுக்குக் காரணமாகிறது. பிறகு, இவர்கள் ஜீரண சக்திக்காக லேகியங்கள், டானிக்குகள், மாத்திரைகள் முதலியவற்றை வாங்கி விழுங்குகிறார்கள். என்னே ஜனங்களின் அறிவின்மை! ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் வேண்டிய ஜீரண சக்தி அவனவன் பற்களிலும் உமிழ்நீரிலும் இருக்கிறது என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணரல் வேண்டும். இயற்கையாகவே ஜீரண சக்திக்கென்று பற்களும் உமிழ்நீரும் நமக்குக் கிடைத் திருக்கும்போது இவற்றை உபயோகப்படுத்தித் தேக சுகத்தைப் பெற வகை தெரியாமல், கண்மூடித்தனமாய் ஆகாரத்தை அப்படிஅப்படியே விழுங்கி, பையில் சாமானை அடைப்பது போல அடைத்து அஜீரணத்துக்கும் அதன் மூலமாய் பற்பல வியாதிகளுக்கும் ஆளாகி தேகசுகத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டு டாக்டர் வீட்டுக்குப் போவதிலேயே பொழுதைப் போக்கி, பணத்தையும் விரயஞ் செய்துகொண்டு நடைபிணங்களாய் மனிதர் தங்கள் வாழ்க்கையைக் கெடுத்துக் கொள்வது எவ்வளவு மூடத்தனம் பாருங்கள்.

மென்று தின்றால் ஜீரணம் அடையும், மெல்லாமல் விழுங்கினால் அஜீரணப்படும் என்பதையறிந்து எல்லோரும் மென்று தின்னும் பழக்கத்தை மேற்கொள்வோமாக. நமது குழந்தைகளுக்கும், சிறு வயதிலிருந்தே மென்று தின்னும் பழக்கத்தை உண்டாக்குவோமாக.

இன்னொரு விஷயம் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். அதென்னவென்றால் அடிக்க சாப்பிடக்கூடாது என்பதே 5 மணி நேரத்திற்குப் பிறகுதான் மறுவேளை ஆகாரத்தைச் சாப்பிட வேண்டும். இடையிடையே ஆகாரத்தையும் பக்ஷணம் பலகாரங்களையும் தின்று வயிற்றைக் கெடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. ஏனென்றால், ஒருமுறை உண்ட ஆகாரம் நன்றாய் ஜீரணமாகி உடம்பில் இரத்தத்துடன் கலப்பதற்கு 5 மணி நேரம் செல்லுகிறது என்பது ஒரு புறமிருக்க, நமது ஜீரணக்

கருவிகள் தசையினாலும் ஜவ்வினாலும் செய்யப்பட்டனவே யன்றி, இரும்பினாலும் எஃகினாலும் செய்யப்பட்டவையல்ல. ஆகையால் தீனிப் பைக்கும் குடலுக்கும் அடிக்கடி அதிக வேலை கொடுக்காமல் இடைஇடையே ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். வாரத்துக்கொருமுறை அல்லது 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறை உபவாசம் இருப்பது தேகாரோக்கியத்திற்கு மிக அவசியமானது.

ஊழியன், மலர் 14, இதழ் 50, 1935

நுண்ணுணர்வாளரின் உடல் நலம்

மக்களின் உழைப்பு இருவகைப்படும். உடலை உழைத்துத் தொழில் செய்வோர் ஒருவகை; மூளையை உழைத்து, மனோ முயற்சியால் வேலை செய்வோர் மற்றொரு வகை. நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கும் நாகரிக வளர்ச்சிக்கும் இவ்விருவகை யுழைப்பும் இன்றியமையாதது. உடலை யுழைத்துத் தொழில் புரிவோரே பெரும்பான்மையோர். மூளையை யுழைத்து நுண்ணறிவால் உழைப்பவர் சிலரே. இவ்விரு பிரிவினரின் உடல் நலத்தை நோக்கும்போது தேகத்தை உழைத்து வேலை செய்வோர் பெரும்பாலும் உடல் நலம் பெற்று நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வதையும், மனோ முயற்சியால் அறிவைச் செலுத்தி உழைக்கும் நுண்ணுணர்வாளர் பெரும்பான்மையும் உடல் நலம் இல்லாதவராய் ஏதேனும் நோய்வாய்ப்பட்டு வருந்து வதையும் காண்கிறோம். அறிவிற்சிறந்த நுண்ணுணர்வாளரிற் பெரும்பான்மையோர், ஏதேனும் ஒரு நோயால் வருந்துவது சாதாரணமாயிருப்பதால், அந்நோய் காரணமாக அவர்கள் தங்கள் நுண்ணுணர்வைச் செலுத்தி உழைத்து உலகத்திற்குப் பயன்படாதவர்களாகிறார்கள். ஏனென்றால், நோய்வாய்ப் பட்ட உடல் நுண்ணிய மன உழைப்புக்கு இடந்தருவதில்லை. அவர்களின் உடல்நிலை அவர்களின் மனோ முயற்சியைத் தடைப்படுத்தி விடுகிறது. ஆகவே அவர்கள் உலகத்திற்குப் பயன்படாமற் போகிறார்கள்.

உடலை யுழைத்து வேலை செய்வோர் பிணியற்றுத் திண்ணிய மெய்நலம் பெற்றிருப்பினும் அன்னவர் மூளைக்கு வேலை கொடுத்து மனோ முயற்சி செய்வது அருமை. அது போலவே, மனோ முயற்சியில் தலைசிறந்த நுண்ணுணர்வாளர், நோயற்ற வாழ்வுக்கு வேண்டிய அளவு, தேகத்தை யுழைத்து மெய்நலம் போற்றுவதும் அருமையே. மனோ முயற்சி செய்யும் நுண்ணுணர்வாளரிற் பலர், தங்கள் நலத்தைப் பேணி, நோயற்ற வாழ்வு வாழ்வதற்குரிய முறைகளை அறியாமலிருக்கின்றனர். ஆதலின் அன்னவர் நோயற்ற வாழ்வு பெறுதற்குரிய முறைகளை எழுதுவது நலம் பயக்கும்.

'உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே' என்றார் ஒரு பெரியார். உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு இன்றியமையாதது

என்பது இதன் கருத்து. ஒவ்வொருவருக்கும் உணவு இன்றியமையாதது என்றாலும் அவரவர்களின் தொழில், தேக உழைப்பு, மன உழைப்பு முதலியவற்றிற்கேற்ப உணவிலும் மாறுபாடுகள் இருக்கவேண்டியது அவசியம். உடலை யுழைத்து வேலை செய்யும் தொழிலாளரின் உணவும் உத்தியோக சாலைகளில் நாற்காலியில் உட்கார்ந்து வேலை செய்வோரின் உணவும், மனத்தைச் செலுத்தி மூளையால் உழைக்கும் நுண்ணுணர்வாளரின் உணவும் அவரவர்கள் தொழிலுக்கேற்ப வெவ்வேறுவகையதாயிருக்க வேண்டும். இங்கு பத்திராதிபர்கள், கவிவாணர்கள், கலாசாலைகளில் போதிக்கும் பேராசிரியர்கள் போன்ற மூளைக்கு அதிகமாக வேலை கொடுத்து உழைக்கும் நுண்ணுணர்வாளரின் உணவைப் பற்றியும் அவர்கள் செய்யவேண்டிய தேகாப்பியா சத்தைப் பற்றியுமே எழுதப்படுகிறது.

மனத்தை யுழைத்து வேலை செய்வோரின் உணவு எளிதில் ஜீரணமாகத்தக்கதாகவும் ஆனால் சத்துள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும். தயிர், மோர், வெண்ணெய், நெய் முதலிய பால் சம்பந்தமான உணவை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மூளையைப் பலப்படுத்துவதில் இவற்றைவிடச் சிறந்த உணவு வேறில்லை என்னலாம். பாலைவிட தயிர் நல்லது. ஏனென்றால், தயிர் பாலைவிட விரைவில் ஜீரணமாகிறது. அதைப்போலவே நெய்யைவிட வெண்ணெய் மிகவும் நல்லது. நெய் ஜீரணமாகச் சிறிது நேரஞ் செல்லும்; வெண்ணெய் நெய்யைவிடச் சீக்கிரமாக ஜீரணமாகிறது. மிஷினில் எடுக்கப் பட்ட பச்சை வெண்ணெய் நல்லது. ஆனால், கடைகளில் விற்கும் வெண்ணெய் சுத்தமாகக் கிடைப்பது அருமை. 'மார்வா' என்னும் தாவரக்கொழுப்பு முதலிய பொருள்கள் கலக்கப்பட்ட வெண்ணெயே கடைகளில் விற்கப்படுகின்றன. ஆகையால், வெண்ணெய், நெய் இவற்றை வாங்கும்போது ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். கடினமான மனோமுயற்சி செய்யும் நுண்ணுணர்வாளர்கள் பால், தயிர், வெண்ணெய் முதலிய பால் உணவுகளை அவசியமாக உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதை மறக்கக் கூடாது. (உலகத்திலே, மூளை வளர்ச்சியற்ற மூட ஜனங்கள் ஆஸ்ட்ரேலியா கண்டத்திலிருந்த பழங்குடிகள் என்று சொல்லப்படுகிறது. அவர்கள் அறிவு வளர்ச்சி பெறாததற்குக் காரணம் என்னவென்றால் அந்த நாட்டில் முற்காலத்தில் ஆடு, மாடுகள் கிடையா. ஆகையால் அவர்கள் பால் உணவையோ அன்றி ஆடு மாடுகளின் மாமிசத்தையோ உண்ணாதபடியால் அவர்களின் அறிவு வளர்ச்சிபெறாமலே போய்விட்டது என்று சொல்லப்படுகிறது.

(இது உண்மையா யிருக்குமானால், அறிவு வளர்ச்சிக்குப் பாலுணவு மிக இன்றியமையாததென்று இதனால் நன்கு விளங்கும்). நுண்ணுணர்வாளர்கள் மாமிசம் உண்போரா யிருந்தால், எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய மாமிசங்களை மட்டும் உண்பது நலம்; ஏனென்றால், மாமிச உணவு எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியதல்ல. ஆகையால், அவர்கள் எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய மீன் வகைகளை உண்பது நலம். அதிகமாக வேகாத, மிதமாக வெந்த முட்டைகளையும் உண்ணலாம். இலைக்கறி (கீரைகள்), காய்கறிகள் இன்றியமையாதன. ஆகையால், அவற்றைத் தாராளமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வாதுமைப் பருப்பு, அக்ரோட்டுப் பருப்பு (Walnut) முதலிய கொட்டை வகைகளில் (பி) ஜீவசத்து (B-Vitamin) இருப்பதால் அவை மூளைக்கு பலந்தருவன. ஆனால், இப்பருப்பு வகைகள் எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியவையல்ல. ஆகையால் இவற்றைச் சிறு அளவாக உண்ண வேண்டும். இவற்றைத் தனியாக உண்பதும் நல்லதல்ல. ஆகையால் சாப்பாட்டுடன் நன்றாக மென்று கொஞ்சமாக உண்பது நலம்.

இனி உணவை எப்பொழுது எப்படி உண்ணவேண்டும் என்பதைச் சொல்லுவோம். மூளை உழைப்பாளிகள் இந்த விஷயத்தில் அதிகக் கருத்துடன் இருக்கவேண்டும். வயிறார உணவை உட்கொண்ட பிறகு, உடனே தீவிரமான மனோ முயற்சி செய்வது ஒருபோதும் கூடாது. இப்படிச் செய்வ தனால்தான், மூளையால் உழைப்பவர்களில் பெரும்பான்மை யோருக்கு நோய்கள், முக்கியமாக அஜீரணம் போன்ற தீனிப்பை சம்பந்தமான வியாதிகள் உண்டாகின்றன. மனோ முயற்சி செய்யும்போது வயிற்றில் உணவு மிகக் குறைவாக இருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் யோசனையும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். உடம்பும் கெடாது. வயிறு நிறைய ஆகாரம் உட்கொண்ட உடன் மூளையைச் செலுத்தி கடினமாக உழைப்பதால் அஜீரணமும் அதன் மூலமாக மற்ற வியாதிகளும் உண்டாகின்றன. எப்படியென்றால், சாப்பிட் டான உடன் தீனிப்பை, குடல் முதலிய ஜீரணக் கருவிகள் வேலைசெய்யத் தொடங்குகின்றன. அவை வேலை செய்யும் போது அவற்றிற்கு உதவியாக அதிக இரத்தம் வேண்டப் படுகிறது. ஆகவே, உடம்பில் உள்ள இரத்தம் அதிகமாக ஜீரணக் கருவிகளுக்குச் சென்று அவற்றிக்கு உதவி செய்கிறது. இந்தச் சமயத்தில், மூளையைச் செலுத்தி மனோ முயற்சி செய்வதால், ஜீரணக் கருவிகளுக்கு உதவியாய் இருக்கிற இரத்தம் மூளைக்குச் சென்று விடுகிறது. அப்போது, ஜீரணக் கருவிகள் தமது வேலைகளைச் செய்வதற்குப் போதுமான

இரத்தும் இல்லாமல் தமது வேலையைத் தளரவிடுகின்றன. ஆகவே, அஜீரணம் உண்டாகி, உண்ட உணவு வயிற்றில் அதிக நேரம் தங்கி நஞ்சுத்தன்மை யடைகிறது. இதனால் இரத்தம் கெட்டு, பலவித நோய்கள் உண்டாகின்றன. இந்தவிதமாகத் தொடர்ச்சியாகச் செய்து வந்தால், அதாவது வயிறு நிறைய உண்ட உடன் கடினமாக மனோ முயற்சி செய்து வந்தால், நாளடைவில் உடல் நலம் குன்றி கடைசியாகத் தீராத வியாதிகள் வரக்கூடும். ஆகையால், இந்த விஷயத்தை நுண்ணுணர்வாளர்கள் நன்கறிந்து தகுந்தபடி நடந்துகொள்ள வேண்டும். ஆகையால், மனோ முயற்சி செய்யும் போது, நிறைய உணவு உண்ணாமலும் பசியுடன் இல்லாமலும், எளிதில் ஜீரணிக்கத்தக்க கஞ்சி போன்ற திரவ பதார்த்தமான உணவைக் குறைந்த அளவாக உட்கொள்ள வேண்டும். மனோமுயற்சி முடிந்த பிறகு, மாலை வேளைகளில் (இரவில் நெடுநேரத் திற்குப் பிறகு அன்று) போதுமான அளவு பருப்பொருளான உணவு வகைகளைத் தேவையானபடி உண்ணலாம். முக்கிய மாகக் கவனிக்க வேண்டியது என்னவென்றால், கடினமான மனோ முயற்சி செய்தபிறகுகூட, உடனே உணவு உட்கொள்வது கூடாது. குறைந்தது அரைமணி நேரமாவது மனோ முயற்சி யிலிருந்து இளைப்பாறிய பிறகு, உணவை உண்ண வேண்டும். அவ்வாறே நிறையுணவு கொண்ட பிறகு ஒரு மணி நேரமாவது இளைப்பாறி, பிறகு மனோ முயற்சி தொடங்க வேண்டும். இவற்றை நுண்ணறிவாளர் கட்டாயமாக மனத்தில் இருத்த வேண்டும்.

மூளையால் உழைக்கும் ஐரோப்பிய அறிவாளிகள் மேற் சொன்ன முறையைக் கையாண்டுவருகிறார்கள். அவர்கள் காலையிலும் நண்பகலிலும் எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடிய உணவைக் குறைவாக உண்டு தங்கள் மனோ முயற்சி வேலையைச் செய்வர். தங்கள் தொழில் முடிந்த பிறகு. மாலை வேளையில், தங்கள் சோர்வு நீங்கும் பொருட்டுச் சற்று இளைப்பாறி, சுமார் ஏழுமணிக்கு (முன் இரவிலேயே) நல்ல ஆகாரத்தைப் போதுமான அளவு வயிறார உண்பார்கள். அதன் பிறகு, இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரம் சென்ற பின் படுக்கைக்குச் செல்வார்கள். ஏனென்றால், வயிறு நிறைய உண்டவுடன், நிறைந்த வயிறோடு படுக்கைக்குச் செல்வது உடல்நலம் கெடுவதற்குக் காரணமாகும்.

மனோமுயற்சி செய்யும் நுண்ணுணர்வாளர் வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது, ஒருவேளை ஆகாரத்தை அல்லது இரண்டு வேளை ஆகாரத்தை நீக்கிப் பட்டினிகிடப்பது (உப்வாசம் இருப்பது) மிகவும் நல்லது. ஆனால், உபவாசம் என்ற

சொல்லிக் கொண்டு, வழக்கமாக உண்ணும் ஆகாரத்தைத் தவிர, வேறுவகையான ஆகாரத்தை உண்பது கூடாது. நான் சொல்லும் உபவாசம் எதுவென்றால் உபவாசம் இருக்கும் வேளையில் தண்ணீர் தவிர, வேறு ஒன்றும் உண்ணக்கூடாது என்பதே. சிலருக்கு உபவாசம் இருப்பது கூடாதகாரியமாகத் தோன்றினால், (வாழைப்பழத்தைத் தவிர்த்து) ஆரஞ்சி முதலிய பழங்களை மட்டும் உட்கொண்டு உபவாசம் இருக்கலாம். எப்படியாவது உபவாசம் இருக்கும் பழக்கத்தை மேற் கொள்வது நன்று.

மூளையினால் உழைக்கும் மனோமுயற்சியாளருக்கு தேக அப்பியாசம் இன்றியமையாதது. ஆனால், பெரும்பான்மை யோர் இதை அலட்சியம் செய்து விடுகிறார்கள். ஆகையால் இந்த மூளை உழைப்பாளிகளை நோயும் பிணியும் பின் தொடர்ந்தே நிற்கின்றன. மூளை உழைப்பாளிகள், கடினமாகத் தேகத்தை யுழைத்து கசரத்து, தண்டால் முதலிய அப்பியாசங் களைச் செய்ய வேண்டுவதில்லை. செய்யக் கூடியவர்கள் செய்யலாம். ஆனால், மனோ முயற்சியாளரின் தேகாப்பியாசம் தேகத்துக்கு மட்டும் பலங்கொடுப்பதாக இல்லாமல் அவர்களின் மூளைக்கும் பலத்தைக் கொடுப்பதாக இருக்க வேண்டும்.

மூளைக்கும் தேகத்துக்கும் பலந்தரக்கூடிய, (மனோ முயற்சியாளர் செய்ய வேண்டியது) தேகாப்பியாசம் என்ன? கடற்கரைகளிலாவது ஆற்றங்கரைகளிலாவது அல்லது காற் றோட்டமுள்ள வயல் முதலிய இடங்களிலாவது காலையிலும் மாலையிலும் குறைந்தது ஐந்து மைல் தூரம் அவர்கள் நடக்கவேண்டும். நடப்பதை விரைவாக நடப்பது நல்லது; கூடுமானால், மெதுவாக ஓடுவது இன்னும் நல்லது. மலைகள் குன்றுகள் இருக்குமானால் அவற்றின் மீது ஏறி இறங்கலாம். இதுவே மூளை உழைப்பாளிகள் செய்யவேண்டிய முக்கிய மான தேகாப்பியாசமாகும். இதன் கருத்து என்ன? விரைவாக நடப்பது எந்த விதத்தில் நலந்தரும்?

மூளையைச் செலுத்தி உழைக்கும் அறிவாளிகளுக்கு ஆழ்ந்த மூச்சு (தீர்க்கசுவாசம்) மிகவும் அவசியம். அதாவது காற்றைப் பூரணமாக மூக்கின் வழியாய் உள்ளுக்கிழுத்து பிறகு அதைப் பூரணமாக வெளிப்படுத்தவேண்டும். இவ்விதம் ஆழ்ந்த மூச்சு விடுவது, இரத்தவோட்டத்தைத் தேகமெங்கும் பரவச் செய்கிறதோடு, தேகத்திலுள்ள கரியமலவாயுவை வெளிப்படுத்தி இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்துகிறது. இதைவிட முக்கியமானது என்னவென்றால், ஆழ்ந்த மூச்சு விடுவதால் மூளையைப் பலப்படுத்தி அறிவைத் திடப்படுத்துகிறது

என்பதே. இதை மேல்நாட்டு வைத்தியர்கள் உணர்ந்திருக் கிறார்கள். நமது நாட்டிலும் நமது முன்னோர்கள் இதை அறிந்திருந்தார்கள் என்று தெரிகிறது. இதைப் பிராணாயாமம் செய்யும் வழக்கத்தினால் அறியலாம். குளக்கரை ஆற்றங்கரைகளில் உட்கார்ந்து மூக்கைப்பிடித்து மூச்சுவிடுகிற பிராணாயாமம் செய்யும் வழக்கம் நமது நாட்டில் பழமையாக நடைபெறுகிறது என்றாலும் அது அவ்வளவு சிறந்ததன்று. காற்றோட்டமுள்ள கடற்கரை, தோட்டம், ஆற்றங்கரை, வயல் வெளி முதலான இடங்களில் கைகளையும் கால்களையும் அசைத்து விரைவாக நடப்பதனால் அல்லது மெதுவாக ஓடுவதனால் உண்டாகும் பிராணாயாமம் (நெடுமூச்சு) குளக்கரையில் உட்கார்ந்து காற்றை மூக்கினால் உறிஞ்சுகிற பிராணாயாமத்தைவிட மிகச் சிறந்தது; அதிகப் பயன் உள்ளது. ஆகையால், மூளையை உழைத்து வேலை செய்யும் நுண்ணுணர்வாளர்கள் காலை மாலைகளில் ஐந்து மைலுக்குக் குறையாமல் நடந்து உலாவப்போவது உடல் நலத்துக்கும் மூளை உரப்படுவதற்கும் இன்றியமையாதது. இந்த அப்பி யாசத்தைத் தொடர்ச்சியாய்ச் செய்து அனுபவத்தில் கண்டவர்க்கே இதன் உண்மை நன்கு புலப்படும்.

நமது நாட்டு நுண்ணுணர்வாளர்கள் மேற்சொன்ன விஷயங்களை நன்குணர்ந்து அவற்றை நடவடிக்கையில் மேற்கொண்டொழுகி நோயற்ற வாழ்வு வாழ்ந்து நாட்டுக்குப் பயன்படவேண்டும் என்பதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

ஊழியன், தை இதழ், 1937

மாங்கொட்டை

தம்மை நாகரிகமுள்ளவர்கள் என்று கருதுகிற மக்கள் ஜம்பத்திலும் டம்பத்திலும் நாட்டமுள்ளவர்கள். அவர்கள் நல்லவை இவை, தீயவை இவை என்று உணராமல், வீணான தோற்றங்களுக்கும் பகட்டுகளுக்கும் அடிமைப்படுகிறார்கள். உணவு, உடை, கல்வி முதலிய எல்லாவற்றிலுமே அவர்கள் அறிவைச் செலுத்தி, ஆராய்ந்து பார்த்து, நல்லன இவை தீயன இவை, கொள்ளத்தக்கன இவை தள்ளத்தக்கன இவை என்று பகுத்துணர்ந்து, அதன்படி நடவாமல் பிறர் மதிக்கவேண்டும் என்னும் ஒரே கருத்துப்பற்றி, ஆரவார வாழ்க்கைக்கு அடிமைப் படுகிறார்கள். இத்தகைய போலி நாகரிகம் நமது நாட்டு நகரவாசிகளைப் பற்றிக்கொண்டிருப்பதோடமையாமல், கிராமவாசிகளையும் பற்றிக்கொள்ளத் தலைப்பட்டுள்ளது. இங்கு உணவு விஷயத்தை மட்டும் எடுத்துக்கொள்வோம்.

நமது நாட்டில் கோடானுகோடி ஏழை மக்கள் கிராம வாசிகள், கேழ்வரகைக் கூழாகவோ களியாகவோ சமைத்து உண்டு வருகிறார்கள். ஆனால், நாகரிக உணவு என்று கருதப் படும் அரிசியை உண்டு வருகிறவர்கள், கேழ்வரகு உண்பதை இழிவாகக் கருதுகிறார்கள். ஆனால் உண்மை என்ன? அரிசியை விடக் கேழ்வரகு அதிகச் சத்துள்ளது என்று உணவுப் பொருள் ஆராய்ச்சி செய்த மேல்நாட்டு அறிஞர்கள் சொல்லுகிறார்கள். அனுபவத்திலும் நாம் இதனைக் கண்டு வருகிறோம். அரிசியைச் சாப்பிடுகிறவர்களைவிடக் கேழ்வரகு உண்கிற வர்கள் அதிக பலமுடையவர்களாயும் சுகமுடையவர்களாயும் இருப்பதைக் கண்கூடாகக் காண்கிறோம்.

நாகரிகர்கள் என்று தம்மைக் கருதிக்கொண்டிருப்பவர் கள் 'கீரை' என்று சொல்லப்படும் இலைக்கறி யுண்பது தமது நாகரிகத்துக்கு அழகன்று என்று பிழையாகக் கருதி வருகிறார்கள். இலைக்கறி ஏழை எளியவர்களின் உணவு என்றும், அநாகரிகர்களின் உணவு என்றும் கருதுகிறார்கள். ஆனால், உண்மை அதுவன்று. கீரைகளை உணவாக உட்கொள் வதால், உடல்நலம் மேம்படுகிறதாக உணவுப்பொருள் ஆராய்ச்சியாளர் விளம்புகிறார்கள். 'வைட்டமின்' என்னும் உயிர்ச் சத்துப் பொருள்களும், 'மினரல் ஸால்ட்' என்னும்

தேககசுகத்துக்கு இன்றியமையாத சில பொருள்களும் கீரைகளில் இருக்கின்றன.

இனி, நாம் எடுத்துக்கொண்ட பொருளாகிய மாங்கொட்டையைப் பற்றிக் கூறுவோம். மாம்பழத்தை எல்லோரும் உண்கிறோம். ஆனால், கொட்டையைக் குப்பையில் எறிந்து விடுகிறோம். மாங்கொட்டையின் உள்ளே இருக்கும் பருப்பு எத்தகையது என்பதைப் பற்றி நாம் சிறிதும் சிந்திப்பதில்லை. மாங்கொட்டையை, ஒன்றுக்கும் உதவாத எச்சிற்கொட்டை என்று இகழ்ந்து தள்ளி விடுகிறோம். அது பயன்படக் கூடியதுதானா, உடம்புக்கு உரமளிக்கத் தக்கதா என்று ஒருவரும் ஆராய்வதில்லை. ஆனால், எளிய மக்கள் மாங்கொட்டையை நெருப்பிலிட்டுப் பக்குவமாய்ச் சுட்டு உள்ளிருக்கும் பருப்பை எடுத்துத் தின்பார்கள்.

மாங்கொட்டையின் உள் இருக்கும் பருப்பு உடல்நலந் தரக்கூடிய நல்ல உணவு என்று உணவுப் பொருள் ஆராய்ச்சி செய்யும் அமெரிக்க அறிஞர் ஒருவர் கூறுகிறார். மாம்பருப்பில் வைட்டமின் பி என்னும் உயிர்ச்சத்து இருக்கிறதென்று அவர் கூறுகிறார். அவ்வுயிர்ச்சத்தானது மூளையையும் நரம்புகளையும் நன்னிலையில் வைக்கிறது. இருதயம், ஈரல், ஜீரணக் கருவிகளான தீனிப்பை, குடல் முதலியவற்றைப் பலப்படுத்துகிறது; தசைக்கட்டுகளை பலப்படுத்துகிறது. ஜீரணசக்தியை நன்னிலையில் வைப்பதற்கும் பசி மந்தப்படாமலிருப்பதற்கும் உதவியாயிருக்கிறது. அன்றியும், உடல் நலத்துக்கு மிக்க அவசியமானதென்று சொல்லப்படும். ஏ, பி, சி, டி என்னும் நான்கு உயிர்ச்சத்துக்களில் இந்தச் சத்துத்தான் மிகமிக முக்கியமானதென்றும் சொல்லப்படுகிறது. எனவே, இவ்வளவு முக்கியமான உயிர்ச்சத்துள்ள மாங்கொட்டையை நாம் உபயோகப்படுத்தாமல் குப்பையில் போட்டுவிடுவது எவ்வளவு அறிவின்மை! இயற்கை நமக்கு நல்ல சத்துள்ள பொருளைக் கொடுக்கிறது. மனிதன் தன் அறியாமையினால் அதை இகழ்ந்து தள்ளிவிடுகிறான்.

ஆனால், நமது நாட்டு வைத்தியர்கள் மாங்கொட்டையை மருந்தாக உபயோகப்படுத்தி வந்திருக்கிறார்கள். பேதி (கழிச்சல்) உண்டானால், மாங்கொட்டைப் பருப்பைக் குழம்பு செய்து சாப்பிடச் சொல்வது நமது நாட்டுப் பழைய வைத்தியர்களின் முறை. நமது வீட்டுப் பாட்டிமார்களும் (நாகரிகப் பாட்டிகள் அல்ல) இந்த வைத்திய முறையைச் செய்வதுண்டு. இப்படிச் செய்யும் வழக்கம், மாங்கொட்டையில் பி வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்து இருக்கிறது என்னும் உண்மையை உறுதிப்படுத்துகிறது. எப்படி என்றால்,

பேதி அல்லது கழிச்சல் என்னும் நோய் பல காரணங்களால் வரும். அவற்றில், ஜீரணக் கருவியாகிய குடலின் பலவீனமும் ஒன்றாகும். பி வைட்டமின் என்னும் உயிர்ச்சத்துக்குக் குடல் முதலிய ஜீரணக் கருவிகளைப் பலப்படுத்தும் குணமும் உண்டென்று மேலே சொன்னோம். எனவே, தெரிந்தோ தெரியாமலோ நம்மவர் மாங்கொட்டைக் குழம்பை அஜீரணத்தினால் உண்டாகும் பேதி நோய்க்கு உபயோகப்படுத்தி வருவதும் மேல்நாட்டு ஆராய்ச்சியாளர் மாங்கொட்டையில் 'வைட்டமின்' என்னும் உயிர்ச்சத்து இருக்கிறதென்று கூறுவதும் மாங்கொட்டையின் பெருமையை வலியுறுத்துகின்றன.

கடைசியாகச் சொல்லுவது என்னவென்றால், மாங்கொட்டையை மருந்தாக மட்டும் உபயோகப்படுத்தாமல், அதை உணவாகவும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும் என்பதே. அதாவது, மாங்கொட்டையை எச்சிற்கொட்டை என்று குப்பையில் போடாமல், அதனை நெருப்பில் பக்குவமாய்ச் சுட்டு, உள் இருக்கும் பருப்பை உட்கொள்ளவேண்டும். வாயிலிட்டுச் சப்பி உமிழ்ந்துவிடப்படுகிற காட்டு மாங்கொட்டைகளை உடைத்து, அவற்றின் பருப்பைச் 'சாரைப் பருப்பு' என்னும் பெயரோடு கடைகளில் விற்கிறார்கள். அவற்றை எச்சிற்கொட்டைப் பருப்பு என்று இகழாமல், நாகரிகர்கள் அதிக விலைகொடுத்து வாங்கி உண்கிறார்கள். அப்படியிருக்க, உடல்நலத்துக்கு உபயோகமான சத்துள்ள மாங்கொட்டையை எச்சிற்கொட்டை என்று இகழாமல் அதைப் பயன்படுத்திக்கொள்வோம்.

வைட்டமின், என்னும் உயிர்ச்சத்து மாங்கொட்டையில் மட்டுந்தான் இருக்கிறதென்று நான் சொல்லவில்லை. கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, தக்காளி, முட்டை, பருப்பு வகைகள், வாதுமை முதலிய கொட்டைகள் முதலியவற்றிலும் இந்த உயிர்ச்சத்து இருக்கிறது. இந்தப் பொருள்களை உட்கொள்ளுவதனால், இந்த உயிர்ச்சத்தை எளிதில் நாம் பெறலாம். ஆனால், மாங்கொட்டையிலும் இந்த உயிர்ச்சத்து இருக்கும்போது, இந்தக் கொட்டைகளை உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளால், ஏன் வீணாக எறிந்துவிட வேண்டும் என்பதுதான் எனது கேள்வி. மேல்நாடுகளில் மாமரம் கிடையாது. அவர்கள் நாட்டில் மாம்பழம் விளைவதாயிருந்தால் மாங்கொட்டையை அவர் வீணாகக் குப்பையிலா எறிந்துவிடுவார்கள்? கொப்பரைத் தேங்காயை ஆட்டி எண்ணெய் எடுத்துக்கொண்டபின், அதன் திப்பியை அரைத்துப் பிஸ்கிட்டு முதலிய பண்டங்களாகச் செய்து நமக்கு அனுப்புகிற அவர்கள், உயிர்ச்சத்து ஆகாரமான மாம்பருப்பைக் குப்பையில் எறிந்துவிட்டுச் சோணகிரிகளைப்

போல சும்மாவிருப்பார்களென்றா நினைத்தீர்கள்? போனது போகட்டும். இனிமேல் மாங்கொட்டைகளை என்ன செய்யப்போகிறீர்கள்?

முடிவாக ஒன்று. மாம்பருப்பில் உயிர்ச்சத்து இருக்கிற தென்று ஒரே அடியாக அதிகமாகச் சாப்பிட்டுவிடாதீர்கள். அதற்கு மலத்தைக் கட்டும் குணம் உண்டு. ஆகையால், கொஞ்சமாக, ஆனால் தொடர்ச்சியாகத் தின்றால் நலம் பயக்கும். 'அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் விஷம்' என்னும் பழமொழியை தவறாது யாவரும் எப்போதும் மனதில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஊழியன், தை இதழ், 1938

நீண்ட வாழ்க்கையும் நோயற்ற உடம்பும்

வேதநூற் பிராயம்நூறு மனிசர்தாம் புகுவரேனும்
பாதியும் உறங்கிப்போகும் நின்றதில் பதினையாண்டு
பேதைபா லகனதாகும் பசிபிணி மூப்புத் துன்பம்

என்று மானிட உடம்பைப் பற்றிக் கூறினார் தொண்டரடிப் பொடியாழ்வார். மக்களுக்கு வயது நூறென்றிருந்தும் ஆயுள் முழுவதும் வாழ்வோர் மிகச் சிலரே. நமது நாட்டிலே - முனிவரும், யோகியரும், சித்தரும் பன்னூற்றாண்டு உயிர் பெற்றிருந்ததாகக் கூறப்படுகின்ற நமது இந்திய தேசத்திலே - இப்போது மக்களின் சராசரி வயது இருபத்தைந்துதான் எனக் கணக்கிட்டிருக்கின்றார்கள். ஏனைய ஐரோப்பிய நாடுகளில் வாழும் மக்களின் சராசரி வயது ஐம்பது என்றிருக்க, நமது நாட்டின் சராசரி வயது இருபத்தைந்து என்றால் அதன் காரணம் யாதாக இருக்கும்? போதிய உணவு கிடைக்காத வறுமை என்பது ஒருபுறமிருக்க, நோயும் பிணியும் மலிந்திருப்பதே மக்களின் ஆயுள் குறைவுக்குக் காரணம் என்பதும் மறுக்க முடியாத உண்மை. நோயும் பிணியுமே அற்ப ஆயுளுக்குக் காரணம்.

உலகத்திலே மானிடப்பிறவி யெடுத்த ஒவ்வொருவரும் நீண்ட வாழ்க்கை பெற்று நெடுநாள் உயிர் வாழ முயற்சி செய்யவேண்டும். எவ்வளவு நீண்ட வாழ்க்கை பெறுகின்றோமோ அவ்வளவு அறிவையும் வளர்க்க வேண்டும். நீண்ட நாள் உடலை ஓம்பி வளர்க்கவேண்டுவது அறிவு வளர்ச்சி பெறும் பொருட்டேயாம். இம்மண்ணுலகிலே நெடுநாள் உயிர் வாழவேண்டுமானால் நோயற்ற உடம்பைப் பெறவேண்டும். நோயற்ற உடம்பைப் பெற்றால்தான் நீண்ட வாழ்க்கையைப் பெற இயலும். நோயற்ற உடம்புக்கும் நீண்ட நாள் வாழ்க்கைக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. நோயுற்ற மக்கள் நெடுநாள் வாழ்தலரிது. நோய் நீண்ட வாழ்க்கையைக் குறைத்து விரைவில் மரணமடையச் செய்கின்றது.

ஆகவே, நோயற்ற உடம்பையும் நெடுநாள் வாழ்வையும் பெறுவதெப்படி என்பதை ஈண்டு ஆராய்வோம். நோயுண்டாகித் தேகம் கெடுவதும் நோயற்று உடல் நலம் பெறுவதும் அவரவர் உட்கொள்ளும் உணவைப் பொறுத்தது. உடலை வளர்ப்பது

உணவு என்பதுண்மையே. அது போன்று, நோயை வளர்ப்பதும் உணவு என்பதை அறியவேண்டும். நெருப்பினால் வீட்டைக் கொளுத்திவிடலாம்; நெருப்பினால் வீட்டை அலங்கரிக்க லாம். இது அதனைக் கையாளும் முறையைப் பொறுத்தது. அது போன்றே, உணவை யுட்கொள்ளும் முறையினால் உடம்புக்குச் சுகத்தையும் உண்டாக்கிக் கொள்ளலாம்; அல்லது நோயையும் வருவித்துக்கொள்ளலாம். உணவை அமிர்த மாகவும் ஆக்கலாம்; அதனை விஷமாகவும் மாற்றலாம். உணவைத் தேகத்துக்குப் பயன்படும்படியாகச் செய்து நோயற்ற நல்லுடம்பைப் பெற்று அதனால் நீண்ட ஆயுளைப் பெறுவ தெப்படி? தமிழ்நாட்டின் பெருந்தவப்பேற்றினால் தோன்றிய தெய்வப் புலவர் திருவள்ளுவ நாயனார், தாம் அருளிச் செய்த தமிழ் வேதத்திலே, நோயற்ற உடம்புடன் நீண்ட நாள் வாழ்வதற்குரிய வழிகளை 'மருந்து' என்னும் அதிகாரத்தில் இனிது விளக்கியுள்ளார். இக்காலத்து சையன்ஸ் என்னும் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியும் திருவள்ளுவர் கூறியுள்ளதையே வற்புறுத்துகின்றது. பண்டைக் காலத்து யோகியர் பன்னெடுங் காலம் உயிர் வாழ்ந்திருந்த காரணமும் திருவள்ளுவர் வாக்கில் பொதிந்திருக்கிறது. ஆகவே, வள்ளுவர் பெருமான் கூறிய நோயற்ற வாழ்வும் நீண்டநாள் வாழ்க்கையும் பெறும் வகை யாவை என்பதை ஆராய்வோம்.

மாறுபா டில்லாத வுண்டி மறுத்துண்ணின்
ஊறுபா டில்லை யுயிர்க்கு

மாறுபாடில்லாத உணவை அளவாக உட்கொண்டால் நோய் அணுகாது என்பது இத்திருக்குறளின் கருத்து. மாறு பாடில்லாத உண்டி என்பது சத்துள்ள ஆகாரம். அதாவது தசை, எலும்பு, இரத்தம் முதலியவற்றை உரப்படுத்தும் ஜீவ சத்துள்ள உணவு. ஜீவ சத்து என்பது A, B, C, D, E என்னும் வைட்டமின் சத்தும் சுண்ணாம்பு, இரும்பு, கந்தகம், செம்பு முதலிய உலோகப் பொருள்கள் உள்ளதுமான உணவுப் பொருள்கள். மேற்படி குறளில் மறுத்துண்ணின் என்பதற்கு மிதமாக உண்டால் என்பது பொருள். மிதம் என்பது, குறைவுபடாமலும் அதிகப்படாமலும் உள்ள அளவு. மிதமாக அல்லது அளவாக உண்ணாமல் உணவை அதிகமாக உண்டால், அவ்வுணவு விஷமாக மாறி நோயைப் பெருக்கி ஆயுளைக் குறைத்துவிடும். இதனை,

தீயள வின்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயள வின்றிப் படும்

என்னும் குறளினால் இனிது தெளிய வைக்கிறார். இக்குறளில் தீ என்று கூறப்பட்டது ஜீரண சக்தியை. ஜீரண சக்திக்கு

ஏற்றவாறு உணவை அளவாக, மிதமாக உட்கொள்ள வேண்டுமென்றும் இதனை யுணராமல் அளவு கடந்து, விலாப்புடைக்க ஊணுண்பானுக்கு அளவற்ற நோய் உண்டாகுமென்பதும் இக்குறளினால் விளங்குகின்றது. நோயுண்டானால் ஆயுளும் குறைகின்றது என்பது இங்கு கருதற்பாலது. ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றவாறு அளவுக்கு மிஞ்சாமல் மிதமாக உணவு கொள்வார்க்கு ஆரோக்கிய இன்பமும் அளவு மீறி மீதூண் உண்போர்க்கு நோய்த் துன்பமும் உண்டாகும். இக்கருத்தினை வற்புறுத்தி, நாயனார் கீழ்க்கண்ட குறளில் விளக்குகின்றார்.

இழிவறிந் துண்பான்க ணின்பம்போ னிற்கும்
கழிபே ரிரையான்க ணோய்

பசியெடுத்தபோது மட்டும் ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றவாறு குறைவும் மிகுதியும் இன்றி அளவாக உணவு உண்பானிடத்தில் தேக சுகமும், மிருகம் தின்பது போலப் பெருந்தீனியுண் பானிடத்தில் பிணியுந் துன்பமும் குடிகொள்ளும் என்பது இதன் கருத்து. உணவை மிதமாக, அதாவது அதிகப்படாமல் அளவாக உண்ணும் பழக்கமுடையவர், நோயற்றிருப்பாரா தலின், அவர் நெடுநாள் உயிர் வாழ்ந்திருப்பார். இந்த உண்மை யைத் திருவள்ளுவர் கீழ்க்கண்ட குறளினால் விளக்குகின்றார்.

அற்றா லளவறிந் துண்க அஃதுடம்பு
பெற்றான் நெடிதுய்க்கு மாறு

முன் உட்கொண்ட உணவு ஜீரணமாகிப் பின்பு பசி யெடுத்தபோது உணவை அளவாக - மிதமாக - உண்ணக் கடவாய். இப்படி ஜீரணமான பின்னர் அளவோடு உணவை உட்கொள்வது நீண்ட வாழ்க்கை பெறுவதற்கு வழியாகும் என்பது இத்திருக்குறளின் கருத்து.

மேலே எடுத்துக் காட்டப்பட்ட திருக்குறள்களில் நாயனார் அளவு என்னும் சொல்லை மீண்டும்மீண்டும் வற்புறுத்திக் கூறியிருப்பதை ஆழ்ந்து கவனிக்க வேண்டுகின் றேன். இங்கு அளவு என்பது மிதம் எனப் பொருள்படும் என்பதையும் ஆழ்ந்து மனத்தில் இருத்த வேண்டுகின்றேன். மிதம் அல்லது அளவு என்பதை இவ்வளவு என்று வரை யறுத்துக் கூற இயலாது. ஏனெனின், மக்கள் ஒவ்வொரு வருக்கும் அவரவர் வயது, தொழில், ஜீரண சக்தி முதலிய வற்றிற்கு ஏற்றாற்போல் உணவின் அளவும் அமையும். ஆதலின், அவரவர் தத்தம் ஜீரண சக்தியின் அளவையுணர்ந்து உணவை மிதமாக, அளவாக உட்கொள்ளவேண்டும். அளவு அல்லது மிதம் என்பது குறைவுமின்றி மிகுதியும் இன்றி இடைப்பட்ட

நிலை. இந்த அளவை அறிந்து உணவை உட்கொள்ளும் பழக்க முடைய ஒருவன் நெடுநாள் நோயின்றி வாழ்ந்திருக்க இயலும்.

பேருண்டி பெரும்பிணிக்குக் காரணமென்பதும் அதுவே அற்ப ஆயுளுக்கும் காரணமென்பதும், முன் உண்ட உணவு ஜீரணமாகிப் பசியெடுத்த பின்னர் அளவோடு உணவு அருந்து வது நோயற்ற உடம்புடன் நெடுநாள் வாழ்வுக்குக் காரணம் என்பதும் மேலே எடுத்துக் காட்டப்பட்ட திருக்குறள்களின் திரண்ட பொருளாகும்.

அற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல
துய்க்க துவரப் பசித்து

இந்தத் திருக்குறளை ஒவ்வொருவரும் மனப்பாடம் செய்து பொருளுணர்ந்து உணவு உட்கொள்ளும் போதெல் லாம் ஒவ்வொருவரும் பாராயணம் செய்யவேண்டும் என்பது எனது வணக்கமான வேண்டுகோள். முன்னே மிதமாக உண்ட உணவு ஜீரணமாய் விட்டதையறிந்து நன்றாய்ப் பசித்த பிறகு நல்ல ஆகாரத்தை மிதமாக உண்ணக் கடவாய் என்பதே இத்திருக்குறளின் திரண்ட கருத்து. இதன் பொருளுணர்ந்து அதன்படியே செய்கையிலும் கையாண்டு ஒருவன் உணவை உட்கொள்வானாயின் அவனுக்கு நோய் வராது; உடல் நலம் பெருகும்; ஆயுளும் வளரும். அவனுக்கு வேறு மருந்தே வேண்டியதில்லை. இதனை,

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி யுணின்

என்னும் திருக்குறளினால் நன்குணரலாம். நோயற்ற உடலைப் பெறும் வழியையும், நீண்டநாள் உயிர் வாழ்ந்திருக்கும் மார்க்கத்தையும் திருவள்ளுவ நாயனார் சொல்லியவற்றை மேலே விளக்கினோம். மீண்டும், சுருக்கமாகக் கூறவேண்டு மானால், உணவை ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றவாறு மிதமாக உண்ணவேண்டும்; உண்ட உணவு ஜீரணமான பின் நன்றாய்ப் பசியெடுத்த பிறகுதான் மீண்டும் மிதமாக உண்ணவேண்டும். அவ்வாறு உண்ணும் உணவு நல்லதாக சத்துள்ளதாக இருக்க வேண்டும் என்பதே.

அளவறிந் துண்பானுக்கு உடல் நலம் பெருகி நீண்ட ஆயுள் அமையும் என்று திருவள்ளுவர் கூறியதையே சையன்ஸ் என்னும் தற்காலத்து விஞ்ஞான சாஸ்திரமும் வற்புறுத்து கின்றது. உடலினுள் அமைந்துள்ள ஜீரண கருவிகளான தீனிப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், ஈரல் முதலிய உறுப்பு களுக்கு அவ்வப்போது போதுமான அளவு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும் என்றும் அவ்வாறு ஓய்வு கொடுக்காமல் எந்நேரமும்

அவற்றிற்கு வேலை கொடுத்துக்கொண்டேயிருந்தால் அவை பலவீனப்படுவதோடு நோயடைந்து உடலுக்கே துன்பத்தை யுண்டாக்கும் என்றும் மேல் நாட்டு அறிஞர்களும் கண்டறிந்து முடிவு கட்டியுள்ளனர். அன்றியும், சில நோய்களுக்குப் பட்டினி (fasting cure)யும் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். அதாவது, எவ்வித உணவையும் உட்கொள்ளாமலே தண்ணீர் அல்லது ஆரஞ்சிப் பழ ரசத்தை மட்டும் உட்கொண்டு நோய்க்குத் தகுந்தவாறு ஒரு வாரம், பதினைந்து நாள், ஒரு மாதம் என்னும் காலம் வரையில் உண்ணாநோன்பிருத்தல். இவ்வாறு உண்ணாவிரதம் இருப்போரின் ஜீரணக் கருவிகள் ஒய்வு பெறுவதாலும், தேகத்தினுள் சென்று சேர்ந்துள்ள நச்சுப் பொருள் சிறிது சிறிதாக வெளிப்பட்டு விடுகிறபடியாலும் உண்ணாநோன் பிற்குப் பின் மக்கள் உடல் நலம் பெற்று ஆரோக்கிய இன்பத்தை யடைகின்றார்கள். எனது நண்பர் ஒருவர் ஒரு மாதம் வரையில் முறையாக உண்ணாவிரதம் இருந்து, உடலுக்குள் இருந்த மாசு கழித்ததன் பலனாக அவரது கழுத்தில் இருந்த படை அடியோடு மறைந்து போயிற்று. இப்போது மேல் நாடுகளிலே பட்டினி சிகிச்சையினால் (fasting cure) பல நோய்கள் குணப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால், எல்லோரும் பட்டினி விரதம், அதாவது நெடுநாள் பட்டினி விரதம் இருக்க முற்படல் ஆகாது. உடம்பு முழு வளர்ச்சி யடையப் பெறாத சிறுவர்களும், குஷ்டநோய் போன்ற வியாதி யுள்ளவர்களும் பட்டினி விரதத்தை மேற்கொள்ளக்கூடாது. பட்டினி விரதம் இருக்க விரும்புவோருக்கு ஒரு எச்சரிக்கை சொல்ல விரும்புகிறேன். பட்டினி சிகிச்சையால் உடல் நலம் பெற விரும்புவோர், தகுந்த தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியர் மேற்பார்வையில் இந்தச் சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும். பட்டினியிருக்குங் காலத்தில் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் சில உள. அன்றியும், பட்டினி இருப்பது சுலபம்; ஆனால், பட்டினிகிடந்த பிறகு உணவு உட்கொள்ளுகிறபோதுதான் அதிகத் தொல்லை ஏற்படும். தகுந்த முறையில் பட்டினியை முடிக்காவிட்டால், மேன்மேலும் பற்பல நோய் ஏற்பட்டுப் பெருந்தீங்காய் முடியும். பட்டினி சிகிச்சையைப் பற்றிய முறைகளை இங்கு விளக்கிக் கூறப்புகின் 'மிகப் பெருகும். அன்றியும் வேறொன்று விரித்தலாகவும் முடியும். யாதொரு தீமையும் இன்றி உடல்நலத்துக்காகப் பட்டினி இருக்க விரும்புவோர் சுலபமாகச் செய்யக்கூடியது என்னவென்றால், வாரத்துக்கு ஒருமுறை ஒரு வேளை உணவை முழுவதும் நீக்கிவிடுவதுதான். இதனை நமது முன்னோர் நடைமுறையில் ஏற்படுத்தி வைத்திருக்கின்றனர். ஆனால், மதம், கடவுள்

என்பவற்றைத் தொடர்புப்படுத்தி அமாவாசை விரதம், கிருத்திகை விரதம், சனிக்கிழமை விரதம் முதலாக பல விரதங்களை உண்டாக்கியிருக்கிறார்கள். இந்த விரதங்களின் உட்கருத்தை யறியாத நம்மவர் சாப்பாட்டைத் தவிர ஏனைய இட்டலி, வடை, உப்புமா முதலிய சிற்றுண்டிகளையும் பலகாரங்களையும் உண்பதுதான் உபவாசம் அல்லது விரதம் என்று நினைத்து அவ்வாறே தமக்கு விருப்பமானவற்றை வஞ்சனையில்லாமல் வயிறார உண்டு 'உபவாசம்' இருந்து வருகிறார்கள். இப்படிப்பட்ட போலி உபவாசம் இல்லாமல் உண்மையிலேயே ஒரு வேளை உணவை அறவே ஒழித்து நீரை மட்டும் அருந்தி உபவாசம் இருந்தால் உண்மையிலேயே உடல் நலம் பெறலாம்.

உபவாசத்தின் மேன்மையை நம் நாட்டுப் பெரியோர் நன்கறிந்திருந்ததுபோலவே, யவன நாட்டவரும் அறிந்தி ருந்தனர். யவன தேசத்திலே செல்வத்திற் சிறந்த சீமான் ஒருவர் சாப்பாட்டு இன்பம் ஒன்றே சிறந்த இன்பம் என்றெண்ணி விரும்பியபோதெல்லாம் அறுசுவை யுணவை உண்டுவந்தார். அளவின்றி மீதூண் உட்கொண்டபடியால் இவருக்கு நாளடைவில் பல நோய்கள் உண்டாயின. கடைசியாக இவரது உடம்பு நோய்களுக்கெல்லாம் இருப்பிடமாகிவிட்டது. என் செய்வார் பாவம்! கடைசியாகத் தற்கொலை செய்துகொண்டு செத்துப்போகலாம் என்று எண்ணினார். தற்கொலை செய்து கொள்வதில் அவர் ஒரு முறையைக் கையாண்டார். அதாவது பட்டினி கிடந்தே இறப்பது என்னும் முறை. அவ்வாறே அவர் பட்டினி கிடந்தார். என்ன ஆச்சரியம்! நாளுக்கு நாள் அவரது நோய் வருத்தம் குறைந்து வந்தது. ஒரு விதச் சுறுசுறுப்பு உடம்பில் ஏற்பட்டது. பட்டினியை இவர் விடவில்லை. நாளா வட்டத்தில் இவரது உடம்பிலிருந்த நோய் எல்லாம் போய்விட்டது. உடம்பு புதிய உடம்பாக, நோயற்ற உடம்பாக மாறிவிட்டது. பிறகு, அவர் தாம் உட்கொண்டுவந்த பெருந்தீனிதான் தமது நோய்க்குக் காரணம் என்றுணர்ந்து அன்றுமுதல் அளவாக மிதமாக உணவு உண்டு நெடுநாள் வாழ்ந்திருந்தார். இது கட்டுக்கதையன்று. உண்மையில் நடந்த வரலாறு. இதனால் பெருந்திண்டியின் தீமையும் மிதமான உணவின் நன்மையும் அறியக்கிடப்பதோடு உபவாசத்தின் உயர்வும் நன்கறியக் கிடக்கின்றது.

நமது நாட்டு யோகியர், முனிவர்களின் சரித்திரமும் இதனையே வற்புறுத்துகின்றது. அவர்களது யோக சக்தியோடு உபவாச விரதமும் கூடி நெடுநாள் உயிர் பிழைத்திருக்க உதவி செய்திருக்கக் கூடும் என்றே கருதுகிறோம்.

தேக பலமும் உடல் நலமும் உண்ணும் உணவின் மிகுதியைப்பற்றியது அல்ல. அது ஜீரணமாகி இரத்தமாக மாறும் மாறுதலைப் பொறுத்தது. ஆகவே ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றவாறு அளவாக (மிதமாக) உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். எப்போதும் சற்றுக் குறைவாக உண்ணும் பழக்கம் உடல் நலத்துக்கும் நீண்ட வாழ்க்கைக்கும் உதவிபுரியும். கடைசியாக திருவள்ளுவரின் இன்னொரு குறளை எடுத்துக் காட்டி இதனை முடிப்போம்.

இது ஊடலுவகை என்னும் அதிகாரத்தில் உள்ளது.

உணலினும் உண்டதறல் இனிது; காமம்
புணர்தலின் ஊட லினிது

ஜீரண சக்தியை ஊடலின்பத்தோடு உவமித்திருப்பது ஈண்டு கருதற்பாலது. உடல்நலம் பெற்றவன் காம இன்பத்தில் அளவு கடந்து ஆழ்ந்துவிடுவானாயின் அவன் உடல்நலம் கெட்டு ஆயுளும் குறுகிவிடும். 'விந்துவிட்டாயோ நொந்து பட்டாயோ' என்பது பழமொழி.

மீண்டும் கூறுவதென்னவென்றால், உடல்நலமும் நீண்ட ஆயுளும் பெற விரும்புவோர் எக்காலத்திலும் அளவாக (மிதமாக) உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். அதாவது ஜீரண சக்திக்கு ஏற்றவாறு உண்ணவேண்டும். உண்டது ஜீரணமாகிப் பசி யெடுத்த பிறகு மீண்டும் உண்ணவேண்டும். இடையில் வாரத்துக்கொருமுறையாவது ஒரு வேளை உணவையொழித்துப் பட்டினியிருக்கவேண்டும். அதிகமாகச் சிற்றின்பத்தில் நுழையக் கூடாது என்பதே. மிதூண் விரும்பேல்,' அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் விஷம். வாசகரே! இதனை நீர் கடைப்பிடித்து நடைமுறையில் நடந்து வருகிறீரா?

ஆனந்த போதினி, வெள்ளிவிழா மலர், 1940

பல்கலைக்கழகங்களும் இன்ன பிற ஆய்வு நிறுவனங்களும் செய்துவரும் பணிகளை நாம் குறைத்து மதிப்பிட முடியாது என்றாலும் சில தனி மனிதர்கள், பல நிறுவனங்களின் பணிகளைவிட மிகுதியாக ஆய்வுக்கும் வரலாற்றுக்கும் தங்கள் பங்கைச் செலுத்தியிருக்கிறார்கள். இத்தகைய சிலரில் மயிலை சீனி. வேங்கடசாமி அவர்கள் தனித்துக் குறிக்கத்தக்கவர் ஆவார்.